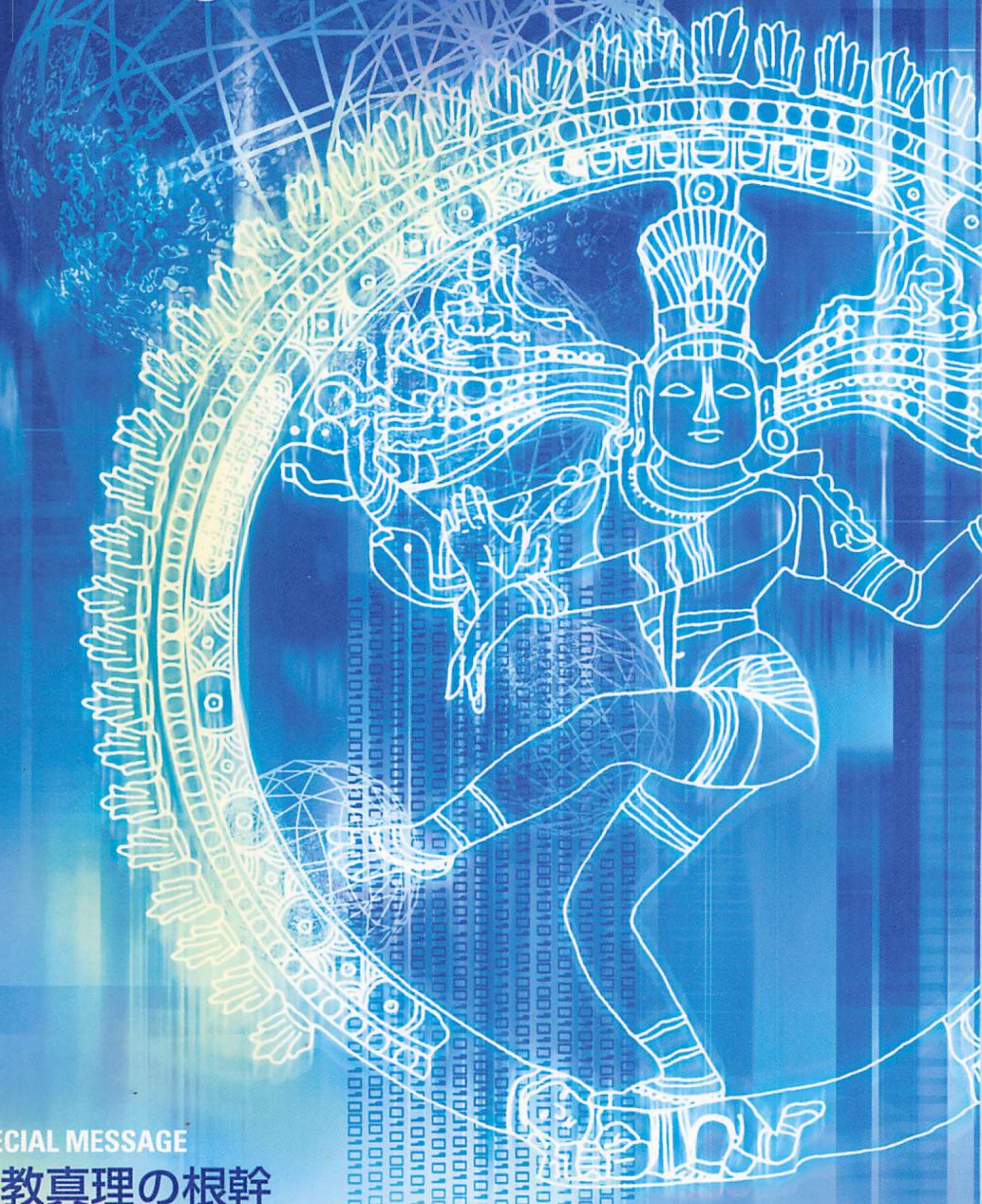
# 進化

Vol.16
2002.1
MONTHLY
SHINKA



SPECIAL MESSAGE

## 仏教真理の根幹
## ——すべては心の現われ・四無量心


SHURE

# マイトレーヤ元正大師説法会

## 今こそ四無量心の実践を――二〇〇二年を飛躍の年に

マイトレーヤ元正大師は、先月（二〇〇一年十二月）も精力的に全国各地の道場を回られ、聖哀れみ・聖称賛を中心に、四無量心の実践の素晴らしさについて説き明かされました。



質疑応答では、一人ひとりに対して、やさしく、かつ懇切丁寧に回答されていた（上：12月23日・大阪道場にて、下：12月24日・福岡道場にて）



一定の修行を達成した人に対して修法物や賞状を贈り、
その功績を称えられた
（右：12月22日・名古屋道場にて、下：12月8日・横浜道場にて）

詳しくは「LOOK BACK ALEPH」本文140ページ～参照





# チッタカ正悟師、その偉大な軌跡を追って

## 魂の飛翔——個の完成から大乗の救済者へ

（詳しくは「特集」本文54ページ～参照）



# 大乗の発願

ホー
湖面に映る虚像のような
様々な幻影に引きずられ
輪廻の大海を浮沈する生き物たち
彼らすべてが
絶対自由・絶対幸福なる
マハーヤーナにて
安住することができるよう
四無量心込めて
大乗の発願をいたします

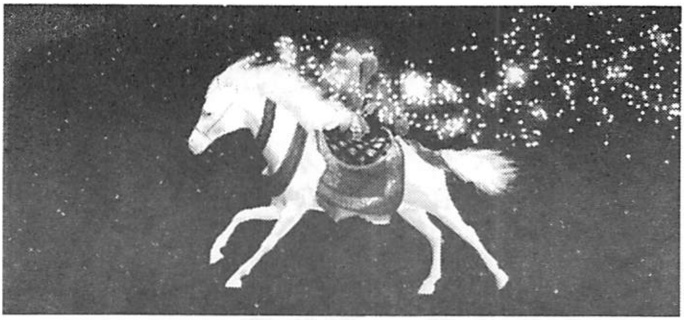


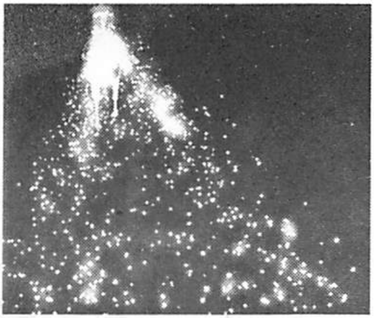
MONTHLY SHINKA 2002.1 January VOL.16

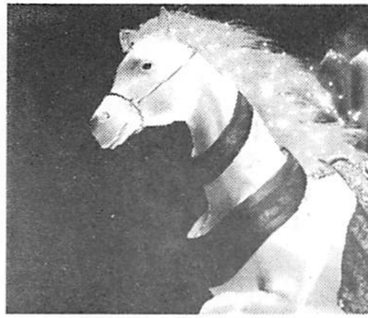
# 進化

CONTENTS











イラスト「風の馬」：チベットでは、背中に仏宝を載せ、風に乗って空を駆けるこの馬が、真理の教えを広め、願いを天に届けると信じられています。今年はこの風の馬のように、真理が広まることを祈願したいものです。

マイトレーヤ元正大師説法

Lecture

# 仏教真理の根幹
## ――すべては心の現われ・四無量心

（二〇〇一年十二月二十二日・名古屋道場）

### 自分の心が対象の印象を作り出している

今日は、仏教における最も重要な教義に関連したお話をします。それは「すべては心の現われ」というものです。

これは、皆さんが日々経験されているいろいろなこと、これには実体がないんだ



という意味だと考えてください。

皆さんは、例えば、皆さんの家族ないし友人、そして信徒の皆さんであれば、法友やサマナ、成就者の方々を見ると。しかし百人が百人、違った印象を抱きます。これは間違いない。ということは、皆さんの家族、会社の友人、教団の人たちそれぞれについて、百人いれば百人違った人たちがいると思います。ということは、友人に実体があったり教団に実体があるというのではなく、皆さんの心が、その対象についての印象を作り出しているということになるわけです。

## 過去の経験の蓄積に左右される〝印象〟

皆さんは、その対象から受ける印象というのをコントロールすることができないと感じるでしょう。例えばAさんを見たとき好感を抱く、ないしはBさんを見たときに敵対的な感情を抱く。これをコントロールすることができないと感じます。

しかし、それはコントロールできないというよりは、そのとき生じる印象というのが、そのときだけの経験ではなく、過去・過去世からの経験の蓄積によって決定

されるからです。仏教用語では「経験の構成によって生じる識別」といいます。

つまり、例えばAさんによって過去にいろいろな利益を受けていた場合、Aさんを今日見たときも、その過去の一連の経験が連想されて出てきます。これは自分の意志とは関係なく出てくる。もちろん、Aさん直接の経験でなくても、Aさんと容貌が似ている人に関しての経験が出てくるかもしれない。母親と似た人には好感を抱くとかもこの一例ですね。そして、それは今生だけじゃなくて、突き詰めると過去世までさかのぼって影響がある。

これは、表層意識と潜在意識の関係です。表層意識において、今日自分が何らかの経験をする、ないしは、自分が何らかの行動を取る、その結果、それに関連するデータが潜在意識から出てくるのです。表層意識でAさんを見たときに、そのAさんから連想されてくるものが、潜在意識から立ち上ってきます。そこに肯定的なデータがあるか否定的なデータがあるか、それによってAさんの印象というもの、Aさんに付随して生起する感情というものが決まってきます。

ですから皆さんは、今日Aさんを見るとき、今日のAさんを見ているようで、実は見ていないと言うことができます。皆さんの心の中のAさんから連想される様々

なデータの集積を見ているだけで、それは、今日のAさんにあるものではなく、皆さんの心の中の方にあるものです。よって、Aさんに関する印象が人によって違い、Aさんという外の存在に実体があるのではなく、Aさんを経験する人の心の中にのみ存在しているということになります。

ですから、その人に好感を抱く、喜びを覚えるか、嫌悪を感じる、苦しみを感じるかは、これは皆さんの心の中にある、その人に関連する過去の経験の蓄積に左右されており、それが苦楽を決めています。

## 対象をどう受け止めるかがすべてを決める

そして、ここで、とても大切なことがあります。

それは、苦楽を生じさせる過去の経験というのは、対象の人があなたに対してどのような行為をなしたか、見せたかによっては決まらないということです。

何によって決まるかというと、あなたがそれをどう受け止めたかによって決まるのです。つまり、過去の経験とは、あなたが対象を見たときにどのように受け止め



たかという経験であり、対象の人があなたになしたことではないのです。

これをカルマといいます。あなたが対象の行為に対してどのように思ったか、ないし、場合によっては話したり行動したかという身・口・意のカルマ、経験の蓄積が、あなたの今日の対象に対する印象、苦楽を決めます。

そして、このカルマが皆さんの経験している世界、人間関係・会社・家族、そして教団を天国にも感じさせるし、地獄にも感じさせます。

さらにこれが、死後において、あなたを神々の世界に転生させたり、地獄の世界に転生させたりすることになります。

## 四無量心とカルマ・ヨーガでこの世を最高の世界に

そこで、今日一番お話ししたいことが、皆さんがどのように日常の経験を受け止め、考え、行動するならば、それが天国のように喜び・幸福に満ちたものとなり、どうしたら地獄のように感じられてしまうかということです。

仏教では、「すべては心の現われ」と説くと言いました。この一つの意味は、心の持ち方を変えることによってカルマを変えていくと、この世俗も涅槃、すなわち最高の世界と同じように感じることができるということです。難しい言葉では、「サムサーラ（この世）とニルヴァーナ（涅槃）が本質的には同一である」という教義があります。

では、その方法についてお話ししましょう。これが四つの無量心といわれているものです。また、それと密接に関係するカルマ・ヨーガといわれている心の修行法です。

四つの無量心を修習すれば、神々の世界を創造することができる。そして、それを修習した人は、これからの人生を徐々に徐々に幸福多きものにし、来世、神々の

世界に転生することができるでしょう。
　一方、それに対してエゴの修習をする人は、徐々に徐々にこれからの生を苦しみ多きものとして、来世は三悪趣、地獄・餓鬼・動物の世界に転生しなければならなくなるでしょう。

## 聖慈愛

### ――見返りを求めない愛の実践が幸福へと導く

　では、四つの無量心の教えとはどういうことか。それは「四つの広大な心」という意味です。一つ目は聖慈愛、これは聖なる慈愛ですね。これは「見返りを求めずに愛する」という心です。しかし、普通の人は見返りを求めて愛する。
　今、エゴと四無量心を対比してお話を進めていきます。
　ではなぜ、見返りを求めると三悪趣を創造し、そして見返りを求めないと四無量心によって神々の世界を創造するかというと、見返りを求める心が強ければ強いほど、それが得られないときの苦しみ、これが生じてしまう。しかし突き詰めると、

見返りを求めても得られない。なぜかというと、みんなエゴで生きていると。人間は皆エゴで生きていると。突き詰めれば、家族の関係も皆、自分優位であると。自分のことだけを考えて生きていると。

だから、皆さんが自分のことを考え、自分に対する見返りを求めて他人と接する。それは、他人に関しても同じです。ですから、あなた方が自分のことを考えているように、他人も自分のことを考えている。ですからこれは、永久に折り合うところがない。

だれか一人でもこの世の中に、あなた方のことを考え、自分のことを考えない人がいればいいが、そういう人がほとんどいないとすれば、見返りを求め、自分のために他を愛するとするならば、それは必ずあなた方の意に沿わない状態になるだろう。

しかし、見返りを求めずに愛するならば、それは、そういう人は非常に貴重だと。そういう人は求められ、必ず愛されることになると。

これが、なぜエゴ、見返りを求める愛によって不幸になり、そして見返りを求めない愛の実践によって人が幸福になるか、ということです。

## 聖哀れみ——他の悪業を自分の悪業として見る

次に、聖哀れみということについてお話ししたいと思います。今日のお話は、この聖哀れみと次の聖称賛が中心になります。

これは、一般に、真理を知らないがために苦しんでいる人について、その苦しみを自分の苦しみと同じように悲しみ、哀れみ、それを取り除くように努めるという心の働きですね。これは今までの本や説法でご存じの方が多くいらっしゃると思います。

しかし、我々の日常の実践で一番問題になるのが、本当は苦しんでいるんだけれど、苦しんでいることがわからないケースです。

例えば、あなたに対して理不尽な批判・攻撃をする人です。あなたに対してでなくてもいい。他に対してそうする人も同じです。こういう人については、あなたは苦しんでいるとは思わないでしょう。

しかし、人は心が安定していて苦しみがないなら、たいてい理不尽な行動をしたりはしません。人間から悪霊の類に至るまで、他に仇なすものは、自分の中に苦し

みを抱えているのです。皆さんも自分自身の行動を振り返れば、それがよく理解できると思います。これをまず認識する必要があります。

そういう人、悪いことをしている人を見て、普通はそれに対して嫌悪が働く。「なんでこんなことをするんだ」とね。または、もっと強い感情、憎しみが働く。これは自分に利害関係がある場合、自分が傷つけられた場合ですね。

そういう場合、皆さんがなすべき実践が聖哀れみの実践、ないしカルマ・ヨーガの実践です。それは、他の悪業を自分の悪業として見るということがベースにあります。つまり、他が悪業、悪いことをなしているのを見た場合、それが自分の中にもある要素であると考えて、反面教師として内省の機会に使うのです。そして、自分と他の悪業を取り除こうと努めるのです。

## 他の中に自己の欠点を見たとき人は強い怒りを感じる

この教えの実践は素晴らしい果報をもたらします。

まず、次のことをよく考えてください。

わたしたちは、他人の悪業に関して、気になる場合と気にならない場合がありますね。そして、これは心理学者の見解ですが、自分にもある欠点を他に見るとき、人は強い怒りを感じるというのがあります。これは非常に重要なことです。

よく考えてみましょう。自分が持っているある要素について、常々「悪い」と思っているとしましょう。親からも友人からもそれを指摘されて、我慢しているとか。でも、完全にはできないとかということがよくありますね。そして、それを他人に見るとどうなるか。常々、それは悪いことだと考え、気にかけているから、そのために、他人のその要素にも強い嫌悪を感じます。人の心理としてよくわかりますよね。自分はそのことでよく非難されている、ないしは自分は我慢している。そして、それをやってしまっている他人を見る。そうすると怒り・嫌悪が噴き出す。

一方、自分が自分の中であまり考えていないこと、気にしていないこと、それを他人に見るとどうなるか。確かに客観的には悪いことだと思うが、激情が生じることはない。哀れみもわきやすいということになります。

これも先程言ったことと同じです。ある人を見たとき、それに関連して生起して

くる潜在意識のデータ、この中には、日ごろから自分について「悪い」と思っていることなども含まれているわけです。

## 嫌悪の感情が出てきたときこそ自分を見つめよう

皆さんもそうでしょう。世の中にはいろいろな悪いことがある。しかし、あなた方が世の中の、千も二千も三千もある悪いことの中で、反応することと反応しないことがあるよね。なぜあることに反応し、なぜあることに反応しないのか。それは自分が「悪い」と修習したことと修習していなかったこと、これによって区別されていると。これも一つあるわけです。ということは、他人の何かの行為を見て強い憤りを感じるとき、それは自分の方に原因があるんだよね。自分の過去において何か引っ掛かりがあるわけだ。

だとするならば、他人の行為について強い嫌悪の感情が生起したときこそ、「同じ要素が自分にないかな」と、「自分にもそういう傾向がないかな」と思うことが非常に大切になってきます。





これに気付く智慧のある人は、「ああ、自分にもこういう欠点があって、自分とあの人は同じだな」と気付く。その分、嫌悪・怒りが和らぐ。そして、他人の欠点を自分の欠点と同じように悲しむことができるようになる。これが哀れみです。

## 聖哀れみの恩恵(1)
## ――他に対して温かい心を生じさせる

怒りというのは、自分と他人の区別がある場合にしか生じません。もう少し正確に言えば、客観的には区別がないのに、非常に似ているのに、それに気付かずに区別している場合に生じるのです。近親憎悪という言葉があるでしょう。あの言葉は真実です。

法則を知らない人、智慧のない人は、他人の行為が自分の中にもある要素だとまるっきり気付かない。だから、「なんでこいつは、こんなにひどいことをやるんだ」と。

だから、他人に悪いところを見、怒りが生じたとき、その怒りをそのままにせず、

自分の中に見て自省をし、そしてそれを取り除く、そういう修習をする必要があります。

そして、こういうふうに考える人は、素晴らしい恩恵を受けます。

まず、他に対する嫌悪ではなく、哀れみ、愛の心が生じます。温かい心です。これはあなた自身を怒りのストレス・疲労から解放して、安らぎを与えます。「自分も他人もこれによって苦しんでいる」と。「自分も同じだからな」と。「あれで、あの人も苦しんでいるんだ」と。その哀れみによって、その他の欠点・悪業、これを「どうにかしてあげたいな。自分もそのときは苦しかったからな」と。

## 聖哀れみの恩恵(2)
### ——自己嫌悪から解放する

そして、それだけではありません。聖哀れみを実践をしている人は、他人からの嫌悪から解放されるだけでなく、自己嫌悪からも解放されます。それはどういうことか。

逆に、聖哀れみではなくエゴの実践をしている人は、他人を嫌悪している間に、ある時期が来ると自己を強く嫌悪するようになります。これは、いろいろな信者を見たわたしの経験から言っていることです。自己嫌悪、卑屈になるんですね。場合によっては孤立してしまいます。

これはなぜか。他人に嫌悪の対象を見ていると。しかし、その要素は本当は自分にもある。しかし、それに気付かず嫌悪し続ける。このプロセスを繰り返し、嫌悪を増幅させる。こうしている間は、自分にもあるその欠点には気付かず、取り除けません。その欠点は大きくなるばかりです。これは、心が盲目の状態です。

そしてあるとき気付きます。「自分にもそういう欠点があった」と。そのときは強い自己嫌悪が生じざるを得ません。なぜなら、わたしはわたしがこれまで散々嫌悪してきた人たちと同じ欠点を持っていたんだ、ということになるからです。他に対して嫌悪を修習、増幅した分、自分に向けられる嫌悪も強くなります。「なんて馬鹿なことをしているんだろう。こんなことをして」と思っていたのに、その「こんな馬鹿なこと」が自分にも見つかるのですから。

## 日常を天国にするも地獄にするも
## 心の持ち方の蓄積次第

ですから、嫌悪が強く聖哀れみのない人は、他人を嫌悪し、そして自己を嫌悪します。他人を嫌悪して孤立し、自分を嫌悪して卑屈になり、何もやる気が起きなくなり、堕落した状態になる。そして苦しみいっぱいの状態になります。他人も嫌い、自分も嫌い、何もかもが嫌いという状態です。これは一種の地獄ではないでしょうか。

だから、他人を自己の投影と見ずに、自分と区別して嫌悪し続けることは、自分に対して弓をずーっと引いているようなものです。他人に対して矢を放っていたのが、実は自分に返ってくる。これは、他になしたことが自分に返ってくる、自業自得のカルマの法則の一部でもあります。そして、怒りは地獄の転生をもたらすといいますが、生きている間でも、嫌悪が強い人は、自分も含めてどんどん嫌な対象が増えてしまうのです。

ではその一方、四無量心、聖哀れみの実践をする人はどうか。それは他人の悪業・

欠点を見たとき、それが自分にもないかと考える。ですから、自分の欠点が放置されて肥え太ることがありません。こうして、他人を反面教師として、欠点が増大する前に取り除くことができます。だから、あるとき自分のけがれに気付いて、深い自己嫌悪に陥ることはありません。

だから、他人に欠点を見ても全く違う二つの状態が形成されるのです。一つは、エゴによって他人を嫌悪して、それを増幅し、自己嫌悪に陥り、何もかも嫌になるパターン。これは地獄のカルマを形成します。

もう一つは、常に自分に対する謙虚さ・向上心を持ち、他人を見ては自分の改善に生かす。そして、他人については、その欠点を自分の欠点と同じように悲しみ、哀れみ、寛大さや愛を培っていくパターン。この人は他人の欠点を見るたびに成長し、愛が増大し、幸福になります。神々の世界のカルマを形成します。

仏教では、慚愧の念と不放逸が修行者には大切だという教えがあります。常に自分を省み、努力し続けるといったらわかりやすいと思います。聖哀れみ、カルマ・ヨーガを実践する人は、まさにこの実践をしています。

こうして同じ世界にいても、四無量心で見ると、それは、この世界というのは、

ないしは皆さんを取り巻く人間関係、家族・会社・友人・教団といったものは、まさに学びの場、道場だと思えるようになります。エゴで見ると、「自分は、なんて縁に恵まれないんだろう」と、「悪い人ばかり縁ができる」と思うようになります。

そうするとどうでしょうか。皆さんの日常を天国にするのも地獄にするのも、すべては皆さんの心の現われ、日ごろの心の持ち方の蓄積の結果ということになるでしょう。

たとえて言うならば、皆さんの心にエゴの眼鏡をかけるか、四つの無量心の眼鏡をかけるかによって、その世界が違って見えてくるのです。そして、真理の法則に巡り合わない人は、そのほとんどがエゴの眼鏡をかけているのです。

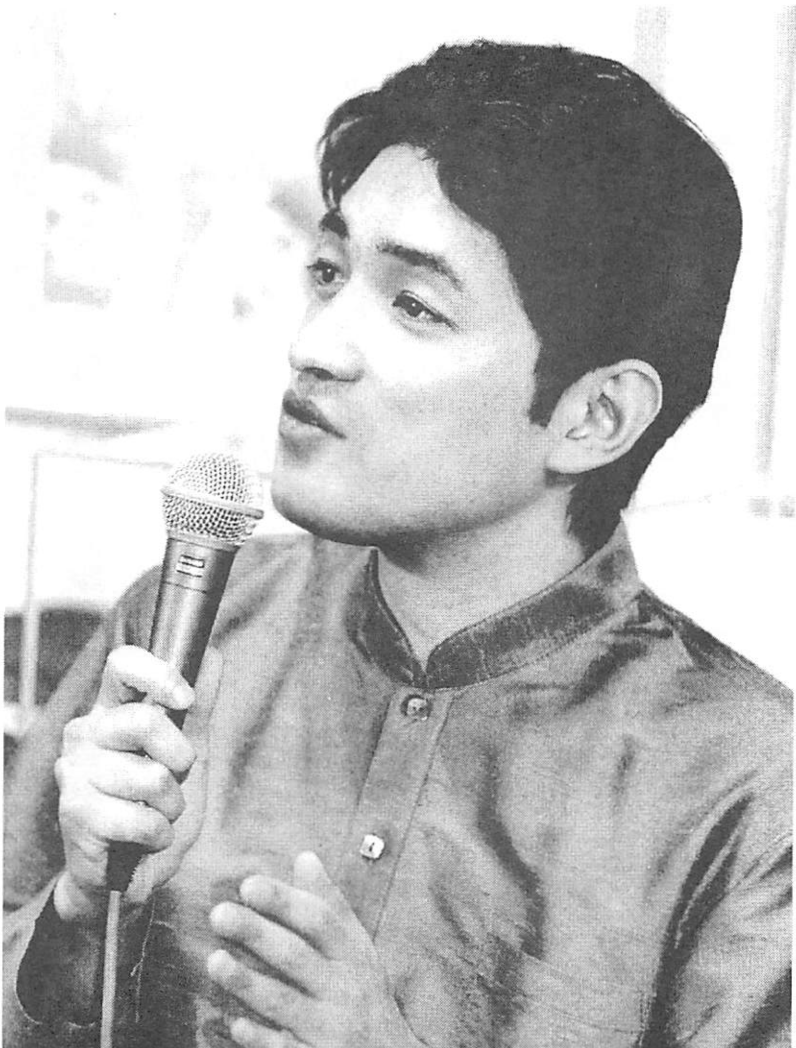
## いろいろな迷妄に陥っている人々

人は皆、自分はある程度、物事を、他人を正確に見ていると思っている。しかし、仏教的な視点からは、ほとんどの人が心の目は盲目であると言うことができます。エゴの眼鏡をかけると、他人の悪いところが自分にもあると見えず、嫌なこと・不

満が多くなり、学ぶことが全くできなくなるのです。でも、四無量心の眼鏡をかけたら、それが一転して自分の教師・反面教師にも見える。学びの場にも見える。自分たちの助力者に見えてきます。でも、普通はそれに気付かない。だから仏教では、多くの人が迷妄である、迷路に迷い込んでいるといっています。

いろんな迷妄がある。Aさんといったら、Aさんに実体があると思う。百人が百人のAさんがある、なかなか気付かない。Aさんが悪業をなしていると、それは自分のものだとは思わない、これにもなかなか気付かない。そして自分の人間関係に不満がたくさんある。それは自分の心の持ち方が作り出しているんだと、なかなか気付かない。他人のせいにする。こういったことにもなかなか気付かない。すべては自分の心の持ち方の現われ、過去からの——過去世からのものもあるんだけどね——心の現われなんだということになかなか気付かないのです。

そうして、本当は自分の頭の中に、心の中に詰まっているものがけがれているだけなのに、対象が悪いと思い、そして人間関係が乱れたり、場合によっては争いも起こる。それが人間の世界で日々起こっていることです。



す。

## 聖称賛の恩恵
### ――嫉妬心を取り除き、対象の幸福・善業を自分も得ていく

次に、聖称賛についてお話ししたいと思います。

これは、人の幸福・善業を自分のそれと同じように喜び、称賛するということです。

しかし、エゴの眼鏡をかけている人は、人の幸福・善業に対して嫉妬が生じます。つまり、人の幸福が嫌い、人の優れた部分を見るのが嫌いと。これは、よく生起する心の感情です。

では、聖なる称賛をする人にはどのような恩恵があるか。

まず、嫉妬を取り除くことができる。これは明らかですね。

次に、嫉妬がなく称賛していると、どんな恩恵があるか。この人は、自分も、称賛している対象の幸福・善業を得ていくことになります。嫉妬する人はできません。

世俗の世界でも、修行の世界でも、見本となる優れた人にあこがれ、称賛し、それを見習って努力した結果、自分も称賛した対象に近づいていきます。

## 自分の成長を阻害する嫉妬心

しかし、嫉妬が強い人の場合、心が他の良いところを否定します。他が成長しようとするのを望まない。励ますのではなく、その逆をしようとする。また、他が達成しつつあるときも、その事実を認めない、否定しようとする。また、他の善業を善業と認めない。例えば、修行していても、その価値を認めて称賛せず「大したことない」と考える。

すると、これは自分の成長を阻害します。例えば、他が善業をなしているとき、それを善業と認め称賛していないため、その善業をなさねばならないときも、当然やる気が出ない。例えば、絶えず他が修行しているのを見て「素晴らしい。修行をしていて素晴らしい」と思う人は、「修行は素晴らしい」というデータが根付くが、そうでない人は、「大したことない。あんまり変わらないや」ということになる。こうして、称賛すれば、その対象の物事を自分もやる気にするという効果があります。

そして、他が善業を達成しようとするとき、それを励まさず妨害したり、達成しつつある、ないし達成したことを認めない、見ようとしないことも自分に返ってき

ます。自分が同じ善業を達成しなければならないが、その過程で困難に遭うと、自分も、自分が達成を否定した他人と同様に、それが達成できないのではないかという意識が出てきます。

つまり、称賛は、「彼もできた。わたしもやろう。みんなできる。頑張ろう」という肯定的な観念を形成するが、嫉妬は、「あいつもできたとは思わない（思いたくない）。わたしもできないかもしれない。みんなできないんだ」といった、否定的・堕落的な意識が形成されます。嫉妬の多い阿修羅が、別名意識堕落天といわれ、嫉妬が多くなると卑屈や怠惰な側面があるのも同じことです。

## 他人に見る善業は自分にもある要素

スポーツの世界でも、長年破られなかった記録を一人が破ると、立て続けに他の人たちも破るという現象がよく見られます。これはだれかができたとなると、その肯定的データが他の人たちの能力も開発することを示しています。修行の成就もそうですね。成就者も連続して出ます。

ですから、人の成長は、自分と他人がセットであるということになります。みんなで成長するか、みんなで成長できないか。でも、普通、自分だけが優れていたい、他よりも幸福でいたいと思い過ぎるあまり、逆に自分の成長を阻害し、自分を不幸にしているんですね。

先程、聖哀れみのところで、他人の悪業は自分にもある要素だと考えることを言いました。同じように、他人の善業も自分にある要素なのです。そして、称賛によってその要素は芽を出し、成長していきます。

カルマの法則で考えても、他人に悪業を見るということは、自分が過去に他人に同じような悪業を見せたからであり、だから、未来において自分が同じ悪業をなす可能性があるし、また、他人に善業を見るということは、自分が過去に他人に同じような善業を見せたからであるということになるから、自分が未来において他人のように善業をなす能力はある、ということになりますよね。

こうして、真理の考え方は、常に自分と他人の区別を和らげていく方向にあります。自分と他人を区別し、他人に嫌悪・怒り・嫉妬を抱くことから人の苦しみは生起しているからです。

## 称賛は喜びと感謝の心を増大させる

では、称賛のもたらす第三の果報とは、喜び・幸福の増大です。ここでの喜びは感謝から来るものだと言ってもいいと思います。

感謝――、これは今日のキーワードの一つですね。

称賛のない人は、その逆に批判は多いものです。批判というのはエゴが好きなことです。なぜかというと、エゴは、自分だけを愛している、自分だけが優れていてほしい、そして他人は劣っていてほしいと思う。だからできるだけ批判し、称賛はしない。

そうすると、あなたの心には感謝がなくなっていく。「自分の周りには見習う人はいない。大した人はいない。感謝する人はいない」とね。その結果、感謝は少なく不満は多い人間になる。

嫉妬も不満と関係がある。感じとしてよくわかるでしょう。友人の良いところを心から喜び、自分に与えられた環境に対する感謝をしている人、これは満足感が増えます。でも、自分と他人を比較して、嫉妬して、常に「自分はもっと称賛された

い」と思い、他人が自分より優位になると「嫌だな」と常に心配している。当然、自分が与えられている環境に対する感謝はなく、常に不満がある。

だから、称賛が多ければ多い人ほど自分を取り巻く環境を喜び、感謝を持って見ることができる。一方、嫉妬・批判が強いほど、その逆に苦しみが増大する。これも聖哀れみのときと同じです。心の持ち方が天国と地獄をつくります。

## 法友を称賛すれば、自分も修行ができるようになる

では、皆さんのような修行者に、この聖称賛を当てはめるとどうなるでしょうか。法友が、例えばよく来道している、教学をしている、財施をしている、法施をしている、三宝帰依を実践している、ということに関して素直に喜び、称賛する。喜ぶ。

「自分には、真理を実践している素晴らしい法友がいるな」、そして「その法友と自分に真理を与えてくださった三宝に感謝しよう」と。「真理は素晴らしいな」と。

こうすると、自分の心の中に「真理を実践することは素晴らしい」というデータ

が入る。そして、「多くの人ができているから自分もできる」というデータも入る。そして、自分は良い友達を持ったという喜び、真理を与えてくれた三宝に対する感謝のデータも入ってきます。こうして修行したくなり、修行できるようになり、喜び・感謝が増える。

よく、「修行しなければいけないとわかっているんだけど、どうもできません」と言う人がいる。その人は、その人なりにまじめな人である。でも否定的な傾向があって、それが自分の修行にブレーキをかけている。そして、他を称賛することは少なく、ましてや感謝は少ない。自分と自分の環境に不満がある。

こういう人は、できるだけ称賛・感謝の実践をした方がいいと思います。まだ「修行は素晴らしいんだ。皆、修行はできるんだ。修行できる環境を与えられたことは素晴らしいんだ」というデータが足りない可能性があるからです。

## 自己の修行の達成に対しても称賛し、大いに喜ぼう

そして、自分に関しても、達成できていることは称賛した方がいい。そして、「もっ



とやるぞ」と決意するといいと思います。しかし、プライドを背景にして、自分が達成したことを他と比較する癖のある人は、それが他に対して誇れるものではない場合、それを喜ばないという癖がある。しかし、特に修行の場合、自分が達成したことは喜んで、達成できなかったことは懺悔して、「これからはもっとやるぞ」と考えた方がいい。そうすることによって、修行や修行の達成を喜ぶというデータが心の中に入っていく。これで、もっと修行できるようになる。

もちろんここで、喜んだだけで「もっとやるぞ」と決意しなかったり、できなかった部分があるときに懺悔して決意することがないと、自己満足に陥る可能性がある。でも、決意があ

る以上、できた部分を喜ぶことには利益があります。

もちろん、人によっては、自分の現状に意図的に不満を抱き、それをバネにして頑張ろうという人がいます。まじめな人に多いケースです。これは一見いいように思える。それで成功する場合もある。しかし、不満だけで終わる場合も少なくない。

自分の経験によると、これには限界があります。このパターンは、背景にプライドがあります。「自分はこんなことができないなんて情けない。このままではだめだ」と。しかし、修行というのは最終的にはプライドも超えていくものです。ですから、これだけでは限界がある。自分も他人もできたことは称賛して、大いに喜び、そして「もっとやろう」と考える。「みんなで修行して、菩薩になって、すべての魂をマハー・ニルヴァーナに入れよう。それはとても素晴らしく、楽しく、うれしいな。自分たちは幸せだ。どんなに感謝しても感謝し切れない」と考える。

## 称賛は明るさ・成長・幸福を生み、嫉妬は挫折を生む

修行の過程には、勢いを付ける必要があります。称賛による、肯定的で明るい心

の働きが必要です。そしてこれは、皆さんと皆さんの法友を明るくすることでしょう。道場を明るくすることでしょう。サンガを明るくすることでしょう。

この逆に、嫉妬が多い人は必ず挫折する。なぜかというと、いいことがあってもそれを見ない。他人がやっていてもそれを評価しない。だから、自分がやらなければいけないときに、「他の人もあまり修行していないし、やっても大したことないし、それにこれ、ちょっと難しいし」となってしまう。

しかし、普通の人は、この自分と他人の関係に気付かない。逆に、嫉妬を背景に他人を否定すること、他を引きずり降ろすことで自分が優位に立ち、幸福になると錯覚している。そのため、引きずり降ろし合う関係が至る所に存在している。

こういう考え方は、短期的には、自分が相対的に優位になる状況を作り出すかもしれないが、本質的には、他を称賛し自分も頑張ろうとすることこそ、その人自身を大きく成長させ、幸福にする道です。他を嫉妬して他を引きずり降ろす、邪魔することばかり考えている人は、決して長期的には優れた存在にはなりません。

## 四無量心の修習で、周りの環境すべてが浄土に

さて、それでは、皆さんの周りの環境について考えてみましょう。

現実として、例えば周りの人たちに、五十の悪いところがあっても五十の良いところがあるとしましょう。

その五十の良いところを見て称賛する。「五十できているな、その部分は素晴らしいな」と。でも、嫉妬の多い人は五十を見ないんだね。その逆の五十の悪いところを見ます。だから、「みんな駄目な人ばかりだな」と。

こうして、見方によって、日々心の中に、潜在意識にインプットされるデータが変わっていく。同じ環境にいても大きく変わってしまう。

そして、一つ前の聖哀れみ、カルマ・ヨーガと合わせて考えてみましょう。

聖哀れみによって、人の悪いところを見て自分の悪いところを省みて、それを反面教師として学びの機会とし、自他の悪いところを取り除こうとするということでした。しかし、哀れみがないと嫌悪の対象になる。

よって、聖称賛・聖哀れみを持った人は、五十の良いところ、五十の悪いところ

についてどういう心の働きを蓄積するか。まず、五十の良いところを喜び、称賛して見習い、感謝する。五十の悪いところから学び、改善しようとし、他の悪いところも自分のそれと同じように悲しみ、取り除こうとする。つまり、全体の百が生かされる。成長・幸福・感謝・愛に結び付く。しかし嫉妬と嫌悪の強い人は、五十の良いところは見ず、五十の悪いところに嫌悪する。だから成長できず、堕落し、嫌なこと・不満・怒りばかり増えていく。

こうして四無量心の見方を修習することで、わたしたちの環境は神聖な道場、真理勝者の浄土、高い天界になります。「自分の周りには良い見本がたくさんある」と。「自分の悪いところに気付かせてくれる機会がたくさんある」と、「みんな助けてくれる。導いてくれる」と。「それは素晴らしい」と。

天界というのは、光り輝いていて、その光が喜びで、女神がいて……、そういうふうにみんなイメージする。それは実際にそうだが、それを信じない人、来世を信じない人でも、今の生き方を変えることによって同じ環境が天国にも地獄にもなるんだ、ということは理解できるでしょう。そして、それがわかるのであれば、すべては心の現われ、自分たちの心の持ち方の蓄積ですべてが違ってくるという、真理

の教えを信じることができるでしょう。
そしてこの世を、教えに基づいて、心の持ち方で、喜び多き天国にも苦しみばかりの地獄にもできるなら、その心の蓄積によって、死んだ後の来世も、天国に行くか地獄に行くかが決まるんだということです。

## 聖無頓着──好き嫌いの捨断によって幸福に

最後に、四つの無量心の四つ目、聖無頓着というのがあります。これは最高の実践だといわれています。これは、いろいろな苦しみ・喜びに頓着しない、とらわれないということです。別の言い方をすれば、好き・嫌いの捨断と言うとわかりやすいかもしれません。
好き嫌いの激しい人は、自分が嫌なことは「これも駄目、あれも駄目」と、どんどん排除していく。感情の起伏が激しくなる。一方、真理にのっとって好き嫌いを滅尽していく人、特に苦しみを喜びに変えていく人は、これは喜びが増え、苦しみが減っていく。

一般の人がいるからわかりやすく説明しますが、仏教では、苦しみというのはカルマの浄化、悪業の浄化だといわれています。つまり、苦しいとき、実はそれは過去世からの悪業・苦しみの因が浄化されている、清算されているんだと。だから悪いことではないというふうに考えるんだね。

だとするならば、苦しみは喜びになる。喜びを経験しているとき、それはそれでよしと。苦しみを経験しているとき、それもそれでよしと。だからどちらもよしと。どちらも幸福ということになるわけです。

一方、好き嫌いが激しくなると、ちょっと嫌なことでも「これも嫌、あれも嫌」と。こうなると、徐々に苦しみの対象・範囲が大きくなり、喜びの対象・範囲が狭くなる。どんどん苦しみが増え、喜びが減ると。

## 苦しみは閻魔大王（夜摩天）の御使い

カルマの法則をあまり信じていない人のために、もう少しわかりやすくお話をしましょうか。

これは少し難しいことかもしれませんが、人が傷つけられたときに苦しむ。これはなぜかというと、自己を愛しているからです。要するにプライドが強い人ほど、傷つけられたときに苦しむ。これをカルマといっています。自己を愛している、自己を愛する、これをカルマといっています。

とすると、人に傷つけられたときに、それは自分を愛しているから自分は苦しんでいるんだということに気付く、そういう機会だとも言えるんですね。苦しまない限り、それには気付かない。だから何か苦しいときには、その原因というのが、自分が自分を溺愛し過ぎているから、愛し過ぎているからなんだという真実に気付く、そういう機会なんだと。これは経典にあります。

経典では、閻魔大王ですね、教団では正確な表現で「夜摩天（意味を表わす訳語は、支配流転双生児天）」といっていますが、それが死者に対してこう語ります。「あなたには、わたしの御使いを送ったはずだ」と。「生・老・病・死、その他の苦しみを送った」と。「あなた方はそれに気付かなかったか」と。「あなた方は自己を愛し過ぎるがゆえに、煩悩が強すぎるがゆえに苦しむ。それを教えるために御使いを送ったよ。それに気付かなかったか」と。「たくさんの御使いを送ったんだ」と。



しかし、普通の人は苦しみは悪いことだと思う。そう思い込んでいるだけだ。それが御使いだと思わない。過去の悪業の清算だと思わない。よってまた悪いことをすると。つまり、「苦しい、嫌だな」と、「何か楽しいことないかな」と。「人に傷つけられた、上司に叩かれた、ストレスがたまった、じゃあ酒を飲もう」と。それでごまかす。でもまた翌日、嫌な思いをする。

## 自己愛が強まるほど苦しみは増大する

修行者は、そのときに、「ああ、自分は自分のことばかり考えているから苦しむんだな。よく考えると、例えばアフガニスタンとかほかの国では、自分よりも何億倍も苦しんでいる人がいる。そういう人のことを考えず自分のことばかりを考えて、自分の狭い世界に心がとらわれているがゆえに、ちょっとしたことで苦しいんだな」というふうに正しく考える。そうすると、どんどんどんどん苦しみの許容量が大きくなり、そういう場面に遭っても苦しまない、ないし、そういう場面こそ修行の場なんだと喜べる心の形成がなされる。

一方、先程言ったようにエゴに基づく考え方では、どんどんどんどん「この上司は嫌だ。違う場所がいい」と、そういうふうに考える。苦しみから逃げる。でも、苦しみというのは、自己を愛している限り追ってくる。だから、逃げても逃げても、逃げようとすればするほど、自己を愛して逃げようとすればするほど、自己に対する愛というのが強まってしまうから、逆に苦しみが増大してしまう。

## 心が幸福になれば外側の現象も良くなる

ですから、聖無頓着を実践することによって苦しみが減り、喜びが増大する。ここではまず言いたいのは、外側の現象が変わるから幸福になるということではなく、変わらなくても、それから受ける印象が変わるから幸福になる。幸・不幸というのは皆さんの心の中、頭の中にあるから。これが第一です。

そして、そうやって心の持ち方を変えると、外側の現象も変わってくる。これもカルマの法則です。これはある意味では当然のことです。

四つの無量心を実践している人は非常に少ないでしょう。普通の人はエゴばっか

りだから。だから、その人は非常に愛される。見返りを求めず聖慈愛の実践をし、悪業をなし苦しんでいる人を嫌悪せず寛大で、聖哀れみの実践をし、優れた人を嫉妬せずに聖称賛し、どんなときにも心を乱さず聖無頓着の実践をする人、こういう人は非常に珍しく価値がある。だから、当然愛され、好かれ、幸福になる。これは当たり前ですね。仏教的に言えば供養に値し、称賛に値し、帰依に値する。人生の師になるわけです。だから現象も良くなる。

## 「すべては心の現われ」に気付いたとき輪廻を抜け出すチャンスを得る

そろそろ今日の話をまとめましょうか。

すべては心の現われであると。

しかし、人間というのは心にエゴの眼鏡をかけているがゆえに、目の前にある対象が悪いとか良いとか、自分の外側に幸福があるとか不幸があると錯覚している。そして間違った方法によって幸福になろうとし、どんどん逆に不幸になる。

それを捨て、四無量心の眼鏡をかけようと。自分の心がすべての幸福・不幸を生み出していることに気付こうと。そして、そうすると同じ環境でも幸福が増え、不幸が減る。そして環境自体も変わってくる。内外の双方で幸福の因が増大する。

そして、この「すべては心の現われ」、幸・不幸は自分の心が生み出すものなんだと、自分の世界は自分の心が生み出すものなんだというこの真理に気付いたとき、人は輪廻の大海から抜けるチャンスを得ることができます。それまで抜けられません。だから、輪廻の苦しみの一切は自業自得、カルマの法則によって生じています。

## 人間以上の転生を続けることの難しさ

では最後に、称賛・感謝の実践として、最も大切なことを確認しておきましょう。それは、皆さんが真理に巡り合ったことは類い稀な功徳の結果であり、大きな喜びであり、感謝の対象であるということです。

今、この地球にはものすごく多くの生命体がいる。それは虫とか動物、彼ら一つ一つにも魂があって、人間に生まれたり、または今のような下等な生命形態に生ま

れることがある。その無数の生命体の中から人間に生まれ変わること、これは非常に難しい。数学的に考えればわかるよね、足の下には百万といった微生物が存在している。皆さんの一つの足の下にね。

だから偶然の確率で言うと、人間に生まれることはものすごく難しい。そしてその人間の中から、真理の教え、つまりすべては心の現われだということ、これに巡り合うことのできる魂、これはさらにものすごく少ない。

人間に生まれ変わって再び人間に生まれ変わることはあるけど、それは一万人に一人とも、百万人に一人ともいわれている。偶然の確率だったらわかりやすいよね。微生物が足の下に百万いるのだから。だから、人間に生まれて人間に生まれ変わることだけでも、相当の善業を、功徳を蓄積した人の場合だと考えることができるでしょう。

これはアレフだけの教えではない。サキャ神賢真理勝者（釈迦牟尼）の言葉として、経典においてそう書かれています。大乗仏教の経典にも書かれています。

だとすると、大ざっぱに言えば、アレフとは限らないけれど、皆さんのように真理の教えを実践しているような人、そういう人であることが人間界、ないしその上

に生まれ変わる条件だと言っても決して言い過ぎではない。それほど人間以上の転生を続けるというのは難しい、ということです。

## 皆さんほど幸福な魂はいない
## 功徳に対する称賛と三宝への感謝を

そしてこの、人間の生を得てさらに真理の教えに巡り合うことができること、これを「貴重な人間の転生」といって、「宝のようなものだ」とチベットなどの経典ではうたわれています。それは、それを得ることがものすごく難しいと。それはもう、長い輪廻転生の中でそれに巡り合うとしたならば、それが最後のチャンスだと思うくらい大切にしなさいと書かれています。

そして、皆さんはそれに巡り合っている。そして皆さんの多大な功徳、これがこの巡り合いには関係している。それは大いに喜ぶべきだと。そして、それを与えてくださった三宝に心から感謝すべきだと。自分が過去・過去世で功徳を積めたのも、教えを与えてくださった三宝があればこそだからです。

これを理解すれば、ここにいる人たちに不幸な人なんて一人もいない、と感じることができるでしょう。もし不幸だと考える人がいたら、それは、その人の心が称賛・感謝・哀れみなどが足りず、嫉妬・嫌悪などが強いだけにすぎません。そして、自分の周りのすごく狭い世界の中で、自分と他人を比較したりして幸福・不幸を決めているだけです。

ありのままに、多くの生き物が自分よりはるかに苦しんでいる状態であるこの世界、地球を見て、ありのままに自分の家族・友人の良いところを喜んでね、悪いところは自分にもあると考えて、謙虚に愛を持って見ることができれば、そういうことには決してなりません。

真理が根付いていない場合、心というのは多くの場合、ほとんど盲目に近い状態と考えた方がいいでしょう。自分は現実をよく見ているんだと思いながら、エゴによって見る範囲が大きく制限されていて、見たものについても受け止め方を大きくゆがめてしまう。例えば、六十億の人間が住んでいるけれども、周りの二、三十人しか見ていない。そして、人のいいところをなかなか見ず、欲求不満ばかりをため込みがちです。



だから、真っ黒なエゴの眼鏡を捨てて、透明な四無量心の眼鏡をかけましょう。そうすれば、皆さんほど幸福な魂はいないいんだと。皆さんほど貴重な機会に巡り合っている魂なんていないいんだと、いうことになります。

そして、その徳を自ら称賛して、「これを生かしてもっと向上するぞ」と考えましょう。そして、先程、他人の良いところを称賛すると言ったけれども、その他人の良いところの称賛をする人は、自分の良いところの称賛もできるんだ。自分と他人の双方に肯定的になります。

だからまずやらなければならないこと、それは自己の功徳に対する称賛と喜び、そしてそれを与えてくださった三宝、仏教の帰依の

対象に対する感謝だと。これがないと皆さんは道から外れる。なぜかというと、教えに対する喜び、教えが実践できることに対する喜び、これがどんどん減っていくからです。

## 他人の長所は称賛し、短所は自省の材料に

そして、四無量心、特に聖称賛、これがないと同じように道から外れる。例えば道場にいて、サマナを見ても、友達の信徒を見ても、その多くの功徳・長所は見ずに、「それは当たり前だから」と考えて称賛をせず、悪いと思うところばかり気にしていれば、当然皆さんの心の中には人の欠点とか、真理とは思えないところの記憶しか残らない。

しかし、良いところをありのままに見て称賛するように努めれば、良いところのデータがどんどん入る。「真理の実践は素晴らしい」というデータがどんどん入る。だから、自分も修行ができるようになる。

周りの人たちが七十パーセントは真理を実践していて、三十パーセントは真理を

実践していないとしたら、皆さんは七十パーセントの部分を正しく称賛して見習い、感謝し、残りの三十パーセントに関しては、自分にもないかなと省みるべきだと思います。そうすれば自分の浄化・向上が飛躍的に進みます。しかし、不満・嫌悪ばかりだと自分は一向に成長しない。

それに、不満・嫌悪を背景に他人を批判しても、なかなかうまくいかない。まず、不満・嫌悪は心が乱れている状態です。もちろん、他人について理解できない部分について質問をしてはいけないとか、欠点を指摘して直してやろうとしてはいけないと言っているわけではない。批判については、批判という言葉の意味によるけど、一概に否定しているわけではない。しかし、批判する場合でも、「自分にも批判の対象と同じ欠点があるんだ」という気持ちを持ってそうしなければならないと思います。

そこで嫌悪・憎しみなどの感情が出ると、相手を導くことは難しいと思います。なぜなら、相手を正確に理解できない可能性が多い。先ほど「盲目」という言葉を使いましたが、人は怒りにとらわれているとき、心が興奮で倒錯していますから、正確な判断がしにくくなっている。さらには、相手にはあなたの愛は伝わりにくい

でしょう。愛と逆の嫌悪があるのですから。

だから、他人の間違いを直そうと思う人、指導しようと思う人の秘訣として、そういう人ほど他人の良い部分を十分に称賛する必要があると思います。日ごろから自分を認めてくれると感じる人には、人は愛を感じ、欠点の指摘、諫言（かんげん）にも従いやすいものです。実際に経典では、称賛する人は地位が与えられるカルマを得る、ということがあります。

それから、不満・批判・悪口に偏り、称賛が少なければ、苦しみが多く喜びが少ない状態です。ヨーガ的には、喜び＝功徳のエネルギーがなく、チァクラ、ナーディーがけがれていて、心身共に充実感がない、重たい状態ですね。この状態で他人を指導したり、批判して導くことは難しいでしょう。

## まとめ——すべての幸・不幸は皆さんの心から生まれる

そして最後のポイント。これまでのお話でおわかりいただけたと思いますが、称賛といっても、その人を全面的に称賛しろと言っているのではない。完全な人でな

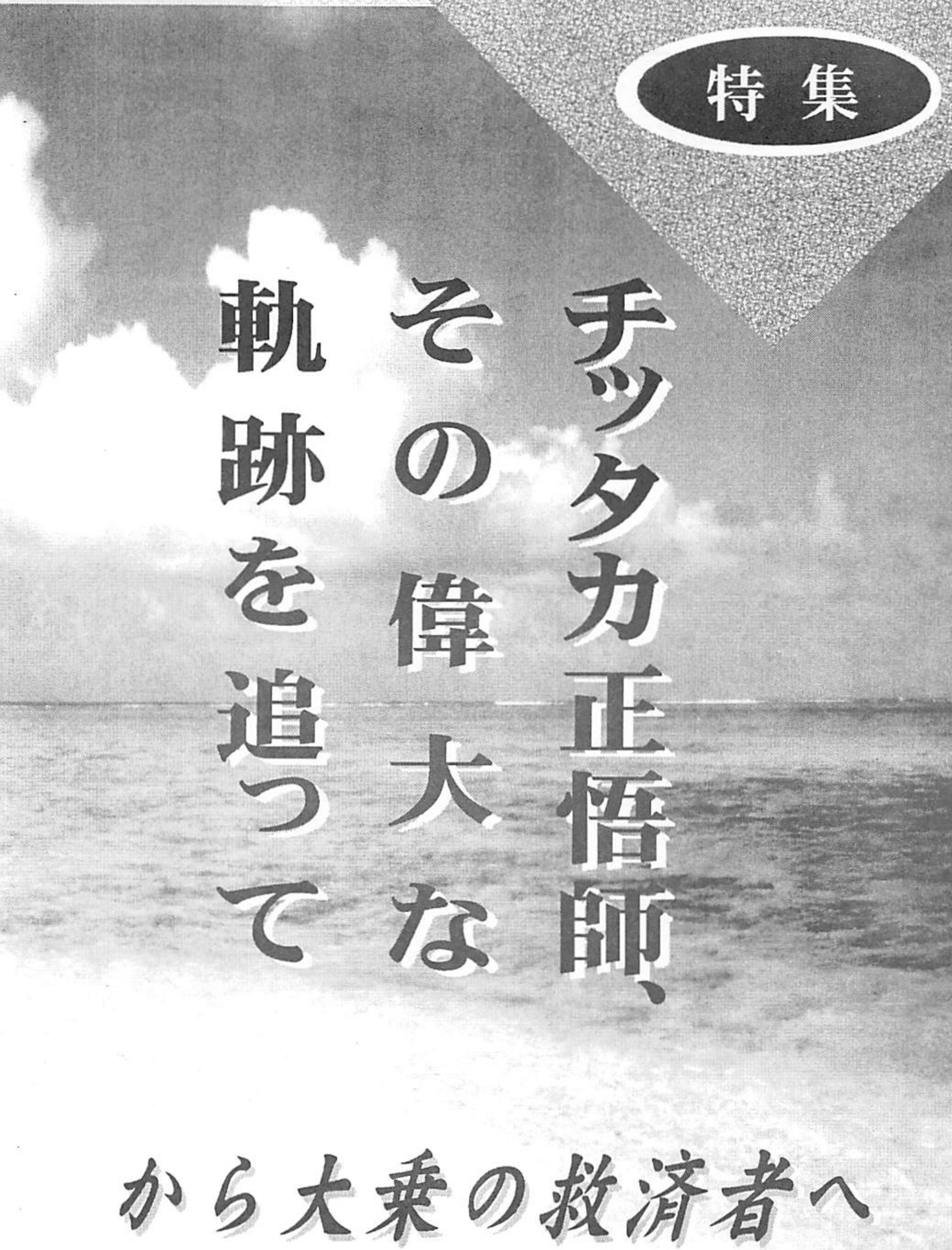
ければ全面的に称賛することはおかしいでしょう。そうではなく、自分がわかる、真理の教えにのっとって素晴らしいと思うところ、それを素直に称賛すればいいのです。善業の量というのは、信徒の仲間・サマナ・師補・成就者で割合が違うでしょう。でも、すべての法友にいいところがあるはずです。

今日は皆さんに、皆さんが幸福になるために最も大切な教えについて、お話しできたのではないかと思います。それは、すべての幸福・不幸は皆さんの心から生まれるということです。「すべては心の現われ」という仏教の奥儀です。

そして、その教えに巡り合った皆さんは、大変なチャンスを手にしています。仏陀・覚者の心の芽を有していると言ってもいいでしょう。

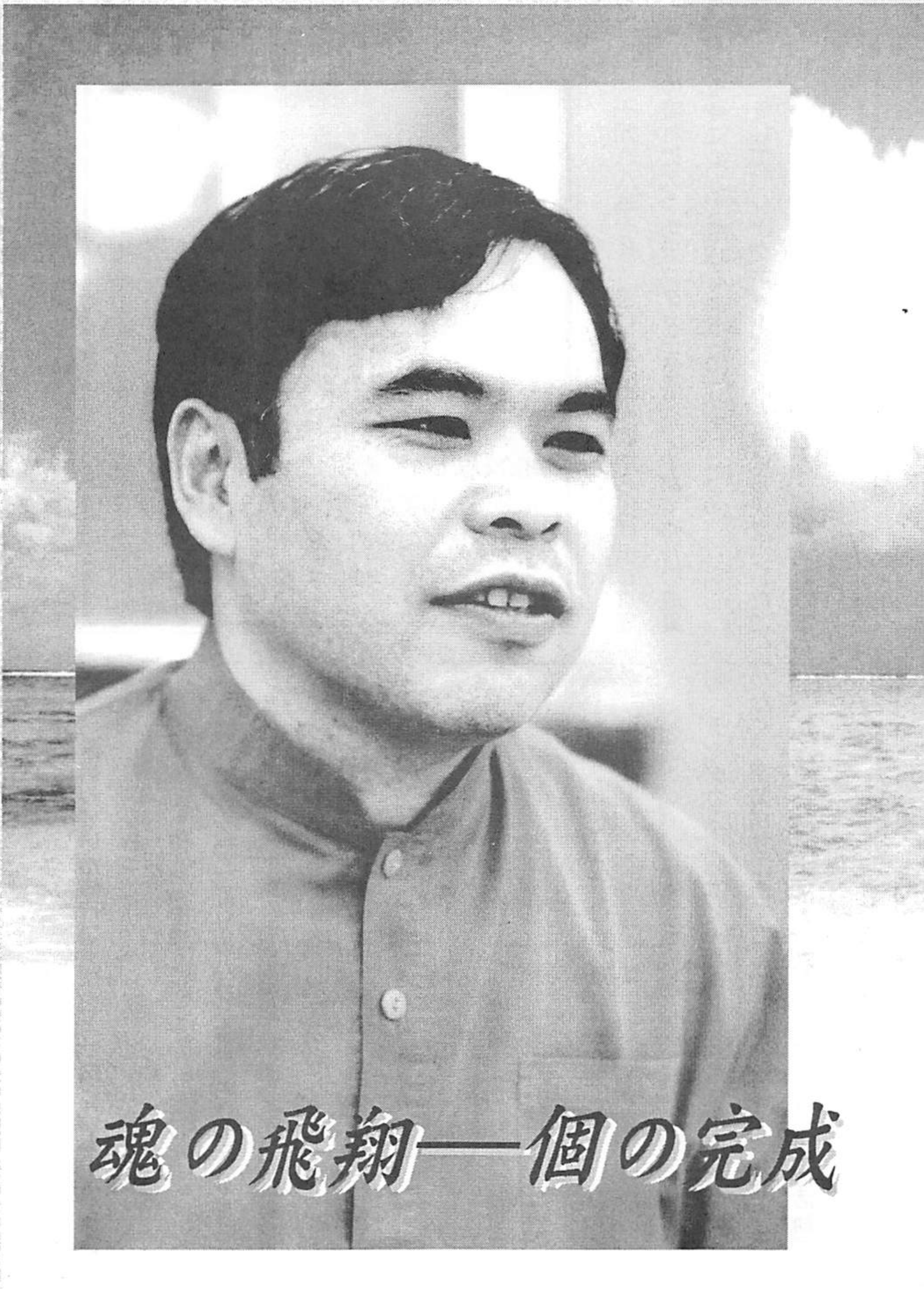
その皆さんの功徳を大いに称賛し、そして、皆さんが日々の実践を通してそれを大きくはぐくみ、いつの日か覚者になることができるように、三宝に祈りたいと思います。

特集



# チッタカ正悟師、その偉大な軌跡を追って

## から大乗の救済者へ


魂の飛翔——個の完成



本誌2001年11月号の特集では、チッタカ正悟師の幼少期から信徒時代までをご紹介しました。今月はそれに引き続き、正悟師の、出家から数々の成就を経て現在に至るまでの霊的・精神的プロセスをたどっていくことにします。

一九八八年七月、苦しみのどん底から抜け出し真理の流れに入ったチッタカ正悟師は、やがて修行の成果を身に染みて感じるようになりました。

そして、シャクティーパットを受ける決意をしたころから、徐々に真理の実践に弾みが付いてきたのです。選択していた修行コースをより厳しいものへと変更し、実家のあった群馬から東京道場までの長距離間を、寝る間も惜しんで通うようになりました。

地元でのチラシ配りのバクティにも熱が入りました。都心に比べて家々もまばらで、チラシ一枚配るにも人一倍の労力を要する環境であるにもかかわらず、喜びを持って雨の日も風の日もコツコツと功徳を積まれたそうです。

そしてシャクティーパットを機に、ついに正悟師の目の前に出家の道が開かれたのでした。

## 始まる全力の出家生活

チッタカ正悟師は、一九八九年六月に出家して間もなく、家業が鉄工所でもあったことからその経験を買われ、建築班で溶接を中心としたワーク（奉仕活動）

に携わることになりました。当時の建築班には溶接できる人がほとんどいなかったため、正悟師は貴重な人材として迎え入れられたのです。

出家時に出された辞令によると、建築班への配属は一時期だけで、アニメ班が発足した後は、すぐさまそちらの方に回る予定になっていました。これは、現世でプロのアニメーターを目指して勉強していた経歴があり、その腕を見込まれていたからです。正悟師ご自身も、出家時には、既にアニメに対する未練はなかったとはいえ、厳しい建築班のワークと比べて、楽しそうなアニメ班に魅力を感じていた部分もあったようです。

ところが、正悟師の頑張りを認めた建築班の上司の取り計らいにより、アニメ班ができてからも、正悟師はそのまま建築班に居続けることになったのです。期待をそがれる形になってしまった正悟師は、「ちょっと残念」とは感じたものの、それほど心を動かすこともなく日々のワークに没頭することになります。

ちょうどそのころ、建築班は膨大なワーク量を抱えていました。特に、後に多くの出家者の修行を進めることになった何十室もの瞑想ルームの建設や、一大イベントである水中サマディ用のサマディ・タンクが置かれる土台づくりが急がれていました。

「その当時、建築班のワークが結構忙しかったんですね、工期が迫っていて。だいたい一日十七時間から十八時間くらいのワークを、一カ月くらい続けていたわけです。出家していきなりそのような感じでしたので、その中で、それなりに精神力を鍛えていただくことができました」とおっしゃる正悟師。

こうしたハードなワークに耐え切ることができたのも、剣道で鍛え抜かれた身体と、いったん始めたことは途中で投げ出さないという心の強さ・実直さを持っていたためだと言えるでしょう。

## 激しい浄化——思わぬ内臓疾患

**建築班での激しいワークは、正悟師にとって体力的な面では問題ありませんでした。しかしそうした〝頑強〟な肉体を持つ正悟師も、内臓疾患という思わぬ疾病に見舞われることになります。**

**(正悟師)** 出家後間もないころでしたけれど、「護摩供養」というのがありまして、大量の果物を、毎日出家者が集まってみんなで供養する(シヴァ大神や真理勝者方を観想しながら食べる)というのがあったんですね。

毎日必死で供養していたんですけれども、だんだん胃が痛んできて、結果的にワーク中に気持ち悪くなって、吐いてしまったんです。

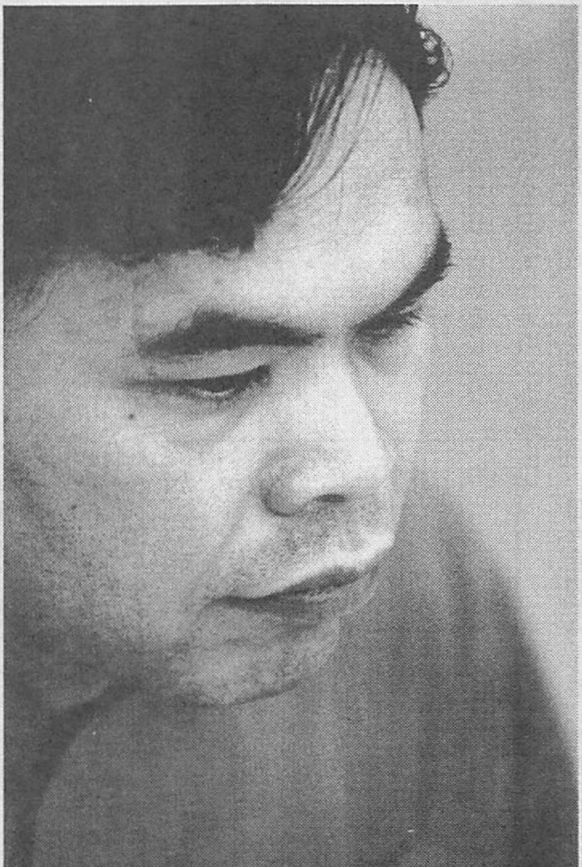
そのとき、妙に生臭いにおいがして「おかしいな」と思ったのですが、取りあえずワークに戻りました。その後またものすごい胃痛が襲ってきて、また吐いて、また戻ったのですが、三回目に吐いたときに、生臭いにおいは実は血のにおいで、胃から血を大量に吐いていたのがわかりました。

そして、その直後に貧血状態になって目が全く見えなくなってしまったんです。目の前が真っ暗になってしまって……。

「ああ、これはいけない。死んでしまうかもしれない」と思いながら、その場にしばらく立たずんでいました。

すると、しばらくしてだんだん物は見えるようになってきましたが、すべて赤く見えるんです。たぶん「レッドアウト」という状態だったのではないかと思うのですが、もう視界が全部真っ赤という感じでした。

特集



やっとの思いで横になれそうな場所を探して、そこで十分程横になっていました。そうしたら、だんだん視覚が戻って普通に見ることができるようになってきたので、そのままワークに戻りました。

――その後は、大丈夫だったのでしょうか？

**（正悟師）**とても動ける状態ではありませんでしたが、とにかくワークは絶対に休んじゃいけないと思って、必死の思いで耐え、その日は何とか最後までワークをしました。

その後、たまたま道場にいた師の方に相談したら「それは胃潰瘍だ」と、「ガジャカラニーをやるしかない」と言われました。それで、次の日から山盛りのお供物の中の二、三個を減らしてもらって……。それだけでもすごく楽になって、何とか堪え忍んだという感じでした。

こうした病の現象化は、積んだ功徳の光によって照らされた悪業が、様々な苦しみとして表面化する過程にほかなりません。

特にチッタカ正悟師が経験されたような肉体的な浄化は、修行の初期においてはだれの身にも多かれ少なかれ起こるものであり、それを乗り越えた先に、本当の意味で強健な身体が得られることになります。

苦痛に耐えながらも奉仕活動に邁進する正悟師の真摯な姿勢は、建築班の中で後々に至るまで語り継がれるほどのものとなったのです。

## ついに与えられた「極厳修行」

日々全力でワークに励むチッタカ正悟師でしたが、心の面においてもいろいろなカルマ落としがあったようです。特に厳しく当たってくる先輩に対する邪悪

**心・害心をどのように乗り切るか、これが正悟師にとって非常に大きな課題でした。**

**抑えることのできない嫌悪と真理の教えとの狭間で悪戦苦闘する正悟師――。そうしたエゴとの闘いは、やがて正悟師を取り巻く環境のダイナミックな変化へと結び付いていくことになります。**

**（正悟師）** 建築班でのワークはかなり厳しいものでしたし、先輩も厳しかったですね。

わたしは出家したばかりで未熟なために、どうしても嫌悪が出てしまうのですが、やはり教義を学んでいるから嫌悪を乗り越えたいと思うわけです。

そして、ひたすらその先輩に対して称賛の瞑想を続けたんですね。でも、称賛しようとしても腹が立つと。でも称賛すると。でも腹が立つと。延々とそれを繰り返していました。

三カ月くらいそれを繰り返していたら、だんだんだんだん自分の気持ちが変化してきて、その方とシヴァ大神が並んで一緒にわたしに微笑んでいる、そういうイメージが出てくるようになりました。そして、すごく柔らかい気持ちでその方を見つめることができるようになったんですね。

すると向こうの態度も変わるんです。あるときから失敗しても「しょうがないなあ」と、笑って済ませてもらえるようになりました。

わたしとしては、ただ単に心の中でその瞑想を行なっていたわけですけれど、自分の気持ちも変化したし、相手の気持ちも変化してしまったと。

特に面白かったのは、その先輩はわたしに対して態度が変化しただけで、ほかの人にはあまり変わらないんです。だから、称賛の瞑想によって、自分の中にあった相手を害するカルマが切れてしまったんだなあと思うんですね。わたしはカルマがないから言われないと。でもある人はやはり言われると。そういうこと

がありました。

このときの心の変化が、実は、正悟師の成就への道程を早めた大きな原因の一つとなりました。

サマディ・タンクの台作りも無事終了し、別のワークへと移ることになった正悟師ですが、その三日後に突然、「極厳修行があるからすぐに入りなさい」というお声が掛かったのです。「極厳修行」といえば、成就を目指す絶好の機会にほかなりません。

思わぬチャンスの到来に、正悟師は、驚きと同時に、この機会を与えてくださったシヴァ大神に対して感謝の念でいっぱいになったといいます。

エゴとの闘いは必ずや成就への道を開くという、真理の教え通りの道を歩まれてきた正悟師——。このようにして、出家後わずか五カ月にして、成就に向けた極厳修行に入ることになったのです。

## 三グナの霊視 ——ラージャ・ヨーガの成就

一九八九年の十一月から十二月にかけて、静岡県の富士山総本部道場で、前代未聞の二百人を成就へと導く極厳修行が二期に分けて行なわれました。

短期間で、しかも大量成就が約束されているとあって、総本部道場に集まった修行者たちは皆、この絶好のチャンスを決して逃すまいと、全身全霊を込めて与えられた修行メニューをこなしていきました。

そして、その諸先輩方の中に混じって、懸命に修行に取り組む新人チッタカ正悟師の姿もあったのです。

「歴代の修行の中でも、かなりハードな部類に入るんじゃないかと思います」と、当時を振り返られる正悟師。その言葉通り、このときの極厳修行のプログラムは、立位礼拝とムドラーの修行を組み合わせたも

ので、わずか五日間とはいえ、とても厳しいものでした。

最初九時間くらい連続して立位礼拝を行ない、その後は九時間連続のムドラー修行を延々と繰り返すというもので、極限のワークを経て修行に入られた正悟師には、このハードな修行メニューはかなりの負担だったそうです。一息一息、まさに気力を振り絞ってクンバカ（保息）される正悟師。弱り切った身体を引きずりながら悪戦苦闘を続けるうち、ついに一つの大きな壁を打ち破るときがやってきたのです。

正悟師が立位礼拝を終えてムドラーの修行に移った後しばらくして、一人一人全員にイニシエーションが施されるという発表がありました。結果的に、これだけ短期間のうちに、かつてないほどの大量の成就者を輩出することができたのは、このイニシエーションがあったからだと言えるでしょう。

例に漏れずチッタカ正悟師の場合も、イニシエーションを受けた直後に劇的な体験をすることになりました。

**（正悟師）** イニシエーションを受けてから修行に戻って、またムドラーを続けました。すると、その直後のクンバカ中に、ちょうどハンドボールくらいの白い玉が目の前にポッと出てきて、その白い玉の周りに、青い縁が付いていて、その周りをオレンジっぽい紐のようなものが絡み付いていたんです。そういうものを見たわけですね。しかも、そのときに頭全体がすごい歓喜状態で、スカーッとしてものすごく気持ちいい状態になりました。

その後間もなく、巡回の師の方が来て体験を聞かれたので、「こういうものを見ました」と言ったら、「それは三グナだ」ということでした。「じゃあ、ラージャ・ヨーガの成就だから、こちらに」ということで、成就組の方に移されたわけです。

## 昇るオレンジの太陽
### ——クンダリニー・ヨーガの成就

三グナとは、わたしたちの真我を迷いの生へと引きずり込んだ根源的エネルギーで、ラジャス（動性）・タマス（暗性）・サットヴァ（善性）の三つからなっています。この三グナを霊視することが、一段階目のヨーガであるラージャ・ヨーガの成就の認定条件とされているのです。

わずか二日足らずで、ラージャ・ヨーガの成就の〝印〟を得たチッタカ正悟師。その後は、引き続き「エネルギーのヨーガ」であるクンダリニー・ヨーガの成就に向け、まさに〝生死を超える〟勢いで激しい修行に没頭することになります。

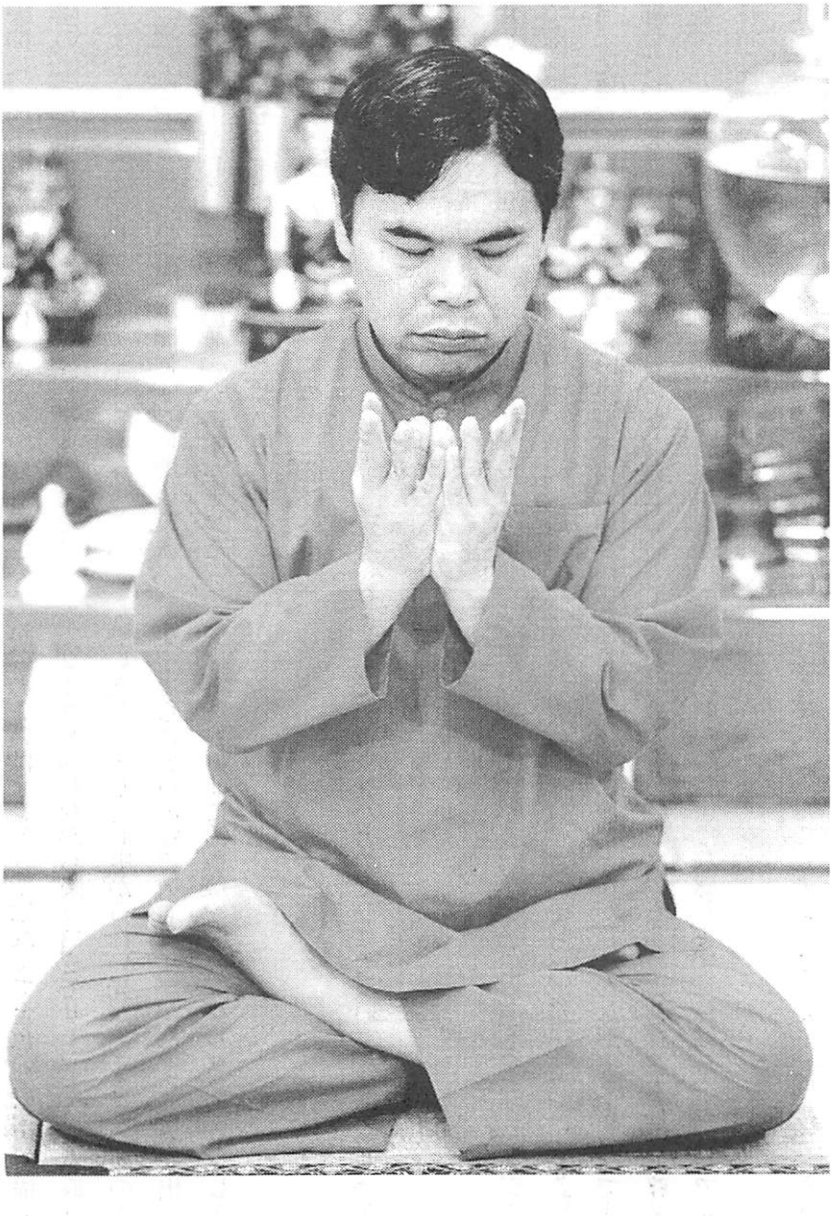
そして、目まぐるしい神秘体験、光の体験を次から次へと経験した後、ついにクンダリニー・ヨーガの成就も認定されることになったのです。

**（正悟師）** ムドラーを続けていくと、やがて目の前が真っ白になったりとか、そういう経験をし始めました。しかし、光が目の前に見えるのはまだ達成とは言えない段階で、本当の成就の光は上から射してくるということを教えていただきました。そして、また特殊なイニシエーションを施してもらったわけです。

それから自分の場所に戻ってクンバカを始めました。そのときはヴァヤヴィヤ・クンバカ・プラーナーヤーマをやっていたんですね。今から考えると、やはりそのイニシエーションの二、三十分後に体験が起こりました。

——それはどんな体験でしたか？

**（正悟師）** かなり頑張ってクンバカをした後、呼吸を



した瞬間に、頭上の斜め右上方にいきなりオレンジ色の太陽のような光がパッと見えて、それが光の輪を発しながらだんだん近づいてきたんですね。そして、「あ、頭にぶつかる」と思った瞬間にすごい勢いで激しくダルドリーが起こって、ものすごい衝撃が走ったんです。で、そのままオレンジ色の空間の中に突入して、辺りがオレンジ一色になって、その中に溶け込んでしまいました。

それからさらにムドラーを続けると、クンバカするたびにオレンジの太陽が昇るという感じでした。

面白いのは、二回目以降は全く衝撃がないんですね。でも同じように太陽が昇るわけです。最初、筋道ができるときにはやはりすごいショックがあるという話も聞いていましたので、それだったのかなあと思いました。

それからはまさに神秘体験の連続でしたね。太陽が昇って、その太陽がオレンジから白銀に変わったりとか、あるいはオレンジではなくて金色の渦が円を描いてグルグル回りながら降りてきてサーッと自分を取り巻いたり。そして心臓から白い光が出てきて、その中からさらに五色の虹のストライプがバーッと噴き出してきて、目の前に輪っかを描いてグルグル回り出したり……。

――それはクンバカのたびにそういった体験があったのですか？

**（正悟師）** そうですね。クンバカをするとオレンジの太陽が見え、それがそのように変化するわけですね。あるいは金色の渦だとかがいろんな形で見えるんですよね。その金色の渦は、ちょうどシヴァ大神のご尊像に描かれているような感じです。色はもっと綺麗ですけれども……。

そして、こんなこともありました。一回上がったオ

レンジの太陽が目の前に降りてきて、そのままパッと横に広がって、それが映画のスクリーンに変わりました。そして、あたかも目の前で本当に見ているように、いろんな光景が映し出されてくるわけです。

そこで見たのは、おそらく自分の前生だったんだと思います。それは、例えば軍団が行進しているところとか、あるいは空をUFOの編隊が何十機と飛んでいるところとかの光景でした。UFOと阿修羅というのは関係があるので、たぶん阿修羅の生のヴィジョンではなかったかと思います。

――そのとき何か肉体的な変化はありましたか？

**(正悟師)** そのときはエネルギーで体がバリバリになっていて、もう歓喜を通り越して苦痛に近いくらいでした。もう何十時間もクンバカをやっていますから、エネルギーではち切れんばかりになっていましたね。



## 成就の素晴らしさ
## ――歓喜の身体、広がる心

極厳修行に入ってから二日目にしてラージャ・ヨーガを成就し、規定の五日間でクンダリニー・ヨーガの成就の認定を受けた正悟師は、「チッタカ」というホーリーネーム[※1]を授けられました。

その後チッタカ正悟師は広島支部に配属となり、いよいよ成就者として、師として、救済の第一歩を踏み出すことになったのです。

――成就によってどのように変わられましたか？

**(正悟師)** 成就したあとの変化というのは、確かにエネルギーが非常に充実して、そのエネルギーの上昇に

※1　ホーリーネーム：一定のステージに到達したと認められた修行者に贈られる、聖なる名前のこと

よってあらゆる煩悩が昇華されるという状態だったですね。
　何かこう雑念が浮いてきたとしても、それに集中してエネルギーを上昇させるとそれが消えてしまう。そして、そのエネルギーによる歓喜状態が生じるというような、クンダリニー・ヨーガのコンセプトそのものの状態になりました。
　その状態で、トータル三カ月か四カ月くらい広島で道場活動をしていましたけれども、そのときに、だれを見ても慈しみが出るというか、そういう心の変化を経験をしました。「それだけ心の幅が広がったのかなあ」というふうに感じましたね。

　クンダリニー・ヨーガは、クンダリニー・エネルギーを上昇させることによって一切の煩悩を昇華するステージで、現世にまみれることさえなければ常に身体はエネルギーから来る歓喜に満ち、死後は真我の独



存位の境地、大平安の境地であるニルヴァーナに安らぐことができます。

この素晴らしい境地を体得されたチッタカ正悟師ですが、そこに安住することなく、縁あるすべての魂の救済のために、さらなる上のステージを目指して修行を続けることになります。

数カ月にわたる道場活動を終えた正悟師は、新しく工事関係の仕事が入ったため、すぐさま建築のワークに戻ることになりました。

## ミラレーパのように ——さらなる極限のワーク

——その後の建築班のワークはどういう感じだったのでしょうか？

**(正悟師)** いやー、大変でしたね。とにかくもうマハームドラーの連続でした。

建築班というところは非常に厳しくて、師だからといって全く特別扱いはされないのです。しかも、そのころは建築ラッシュで多くの建物を建てなければならず、工期も通常の二分の一とか三分の一でやらなければならないという感じで、現場は常にとてつもなく緊迫した状態に置かれていました。

師も一作業員として、全体を見ながらも常に体を張って作業をしていなければなりませんし、機械の故障とか納品の遅れとか作業手順のミスとか、一切のトラブルも瞬時に判断して工事を軌道に乗せなければなりません。とにかく、工期の遅れは死んでも許されないという雰囲気で、サマナがへたばってしまうと自分一人でも作業を続けなければならないことがよくありました。

ひどいときには、朝自分が起きてサマナの皆さんを起こし、一緒に限界まで作業して、みんなが寝てしま

うと自分一人で後片付けをし、ろくに寝る間もなく翌朝起きて、またサマナの皆さんを起こし、これを延々と繰り返すようなときもありました。

その状態でも、ちょっとでも休息を取ったりするとたちまち先輩の師に怒鳴られ、少しも気の休まることがありませんでした。工事は達成して当たり前で、少しでも遅れやミスがあろうものなら、烈火のごとく叱責され、一言の弁解も許されません。

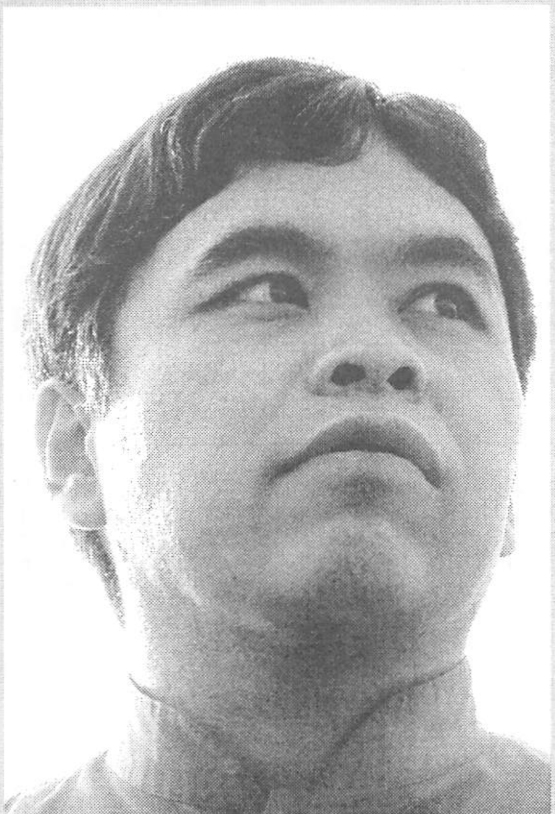
サマナの方々もストレスで皆口々に文句を言いますし、まさに上からは怒られ下からは突き上げられるといった状態で、ただただ忍辱波羅蜜に徹する以外なすすべがありませんでした。

地方の工事に行くと寝る場所がないので、真っ黒な格好のままサマナの皆さんと雑魚寝をしていました。こういう話をすると他部署の師はびっくりしていましたが、工事があまりにも大変なので、カルマを受けるというような感覚は全くありませんでしたね。それどころじゃなかったというか。

――何か印象に残っているワークはありますか？

**(正悟師)** そうですね、いろんな工事をしましたが、教団で一番大きな建物を建てたときには、どう考えても三カ月以上かかる作業を「一カ月で建てろ」と言われて、担当者は「無理だ」と言ったようですが、「一般人に無理なことでもあえて達成するのが修行者だ」と諭され、泣く泣く話を受けてきました。それを伝えられたわたしたちも呆然となり、どうしたものかと思案に暮れましたが、とにかく工事を遅らせるわけにはいかないので、一切の観念を廃してみんなで必死に智恵を絞りました。

普通、工事というのは、まず基礎工事を行ない、それがすっかり仕上がった段階で別工場で作った鉄骨を搬入して建て方を行ない、それから、屋根を葺いた

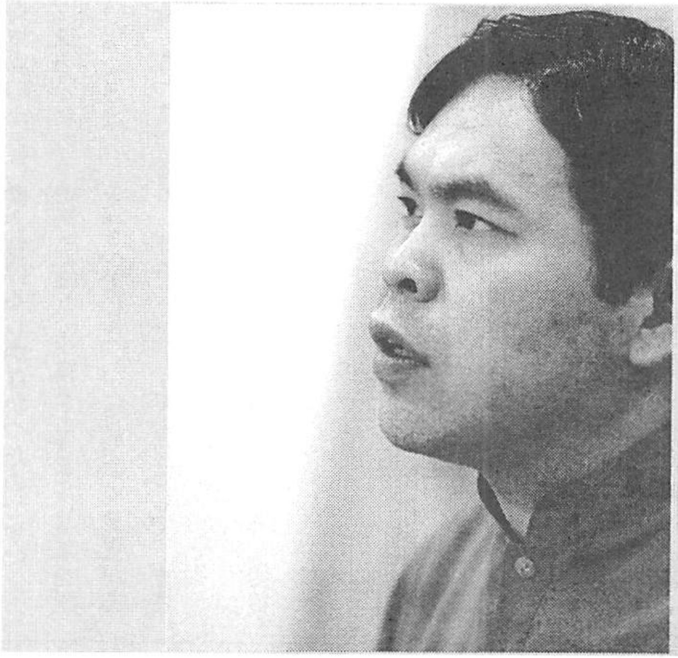


り、土間コンクリートを打ったり、壁を張ったりするわけですが、そんなことをしているととても間に合わないので、すべて並行してやることにしました。
まず、敷地の隅にプレハブを建ててそこで鉄骨を作り、もう一方の隅から基礎工事を始めて端から少しずつ工事を移動し、基礎のできたところから鉄骨を建てて基礎工事を追い掛け、さらにその後から屋根が追い掛ける、という感じで、最後にプレハブを解体して、そこも工事で仕上げなければなりません。
目前に本体が迫っており、作り上げた鉄骨も山のようにひしめいていて、解体するのも非常に難しく、途方に暮れながら必死に解体したことを覚えています。
時期は真冬でしたが、雨が降ろうと、風が吹こうと、雪が降ろうと、夜中であろうと一切関係なく、怒濤(どとう)のように工事が進んでいきました。しまいには建て方も慣れたもので、細い梁(はり)の上を飛ぶように歩いても平気になりましたね。そして一カ月後、建物は何とか形にすることができました。

**――大変なワークだったようですが、そうした極限のワークがマハームドラー成就のポイントだったのでしょうか?**

**(正悟師)** ええ、やはりそれが決定的に大きかったのではないかと思います。それともう一つ、もともとマハームドラーの成就のポイントは「頭陀の行」であるといわれいてますが、それを実践させていただけたのが非常によかったのではないかと思いますね。
普通、師になると多くの権限を与えられ、また、多くのサマナ、信徒の方々の尊敬を受け、非常に徳を消耗しやすいプロセスに入るのですが、自分の場合はなぜか全くそういう環境は生じず、先輩の師の方々が権限を握っていて、わたしはただ単に罵倒されるのみでしたし、一作業員兼現場監督として、真っ黒になって

馬車馬のように働き続けるしかなかったのです。
身をいたわる余裕もなく、夜寝るときも作業着を脱いだことはありませんでした。工事もよく変更があり、作っては壊し、作っては壊しという感じで、まさにミラレーパのような世界でしたね。
そのうちにだんだんと観念が崩壊してきて、「変更だ」と言われるとかえってうれしくなるという、特殊な精神状態になってきました。
また、よく生じがちな異性問題も、建築班自体女性がいないので発生のしようがなく、ひたすらカルマだけ落として徳の消耗する場所がないという、マハームドラーの成就という観点からは非常に恵まれた素晴らしい環境だったのです。今にして思えばですが……。
ただまあ、どうしてそういう環境が与えられたのかというと、それなりに自分の取り組み方に良かった点があったかもしれません。
例えば、どんなにきついことを言われても、上司に対して一切反論をしたことがありませんでしたし、苦痛はあっても、すべて自己のカルマとしてとらえるようにしてきました。修行する時間がないのでワーク中も常に説法テープを聞き続け、修行の意義、救済の意義を考えながらワークをするように心掛けていました。
それでよく「心が宙に浮いてる」と法友に揶揄(やゆ)されましたが、ワークは外さないようにしていましたので、ある意味で、ワークと修行の二足のわらじを同時に履こうとしていたのかもしれません。今現在のサマディに入りながら説法するというスタイルも、このころのやり方に端を発しているのかなと思います。
サマナの方々も、過酷な環境の中でいろいろと苦しみを抱えていましたが、彼らを励ましながら一緒にワークをすることによって、「みんな本当に頑張ってほしい」という気持ちも強まり、慈愛や哀れみの修習をさせていただきました。



そして、このような生活の中で、わたし自身のカルマも徐々に浄化され、マハームドラーの準備が整えられていったという感じでした。

## イニシエーション、そして瞑想の深まり

このように、師になってからも、建築班で懸命にワークを続けるチッタカ正悟師に、やがて大きな心の変化がもたらされる時期がやってきました。そのきっかけとなったのが、教団きってのイニシエーションである「パーフェクト・サーヴェーション・イニシエーション」だったのです。

正悟師の瞑想体験は、このイニシエーションによって加速度的に深まりを見せていったのでした。

**（正悟師）** パーフェクト・サーヴェーション・イニシ

エーションを着けるようになって、かなり心が変化しましたね。

瞑想自体もそれを使っていると、いきなりエネルギーが全身に満たされて楽の状態、第三静慮[※2]と思われる状態に入っていったりもしました。

そして修行に対する考え方にしても、それまではワークも必要、四無量心も必要、行法も必要、瞑想も必要、三宝に対する帰依も必要という形で、かなり並列的に見ていたものが、そうではなくて、帰依がすべてであって、ほかのものはそれに付随するものにすぎない、補足にすぎないという考え方になっていきました。

そして、イニシエーションを出た後は、なるべくそのことを意識しながらワークをしていったわけです。



## 魂の飛翔
## ――ついに訪れたマハームドラーの成就

**かのミラレーパのようにひたすらカルマを落とし、全力で功徳を積み続けたチッタカ正悟師。その修行はパーフェクト・サーヴェーション・イニシエーションによって得た心の変化、瞑想状態の深まりによって、さらに大きな達成へと近づきつつありました。**

**そして、それから約一年半後、ついに個の完成であるマハームドラーの成就の瞬間を迎えることになったのです。**

――マハー・ムドラーを成就されたときの状況を教えていただけますでしょうか。

**(正悟師)** その日は、部屋で座って瞑想をしていたの

※2　第三静慮：サマディ（静慮）には四つの段階があり、第三静慮とはその第三段階目の状態。記憶修習から来る楽のみが存在しているサマディとされる

ですが、急に意識がガクッととても深い状態に入って、「あれっ?」と思ったんですね。あまりにも突然のことでしたので、何が起こったのかすぐには理解できませんでした。

「何だ、今のこの状態は?」と。何だかわからないけれども心が止まっている感じがするなと思いました。そして、これがマハームドラーの成就だったのです。

それは、それまで全く経験したことのない意識状態で、もちろん具体的な瞑想をして入ったという感じではありませんでした。まさに、神々の祝福だったとしか言いようがありません。

しかし、それまでの激しいワークによって、既にマハームドラーのプロセスは九分どおり終わっていたという感じがします。そして最後の一押しがイニシエーション、および神々の祝福によって開かれたという感じでした。

もともと自分自身は帰依を根本として修行しており、激しいワークに耐えたのもそれが帰依だと思えばこそですが、イニシエーションを受ける前までの帰依の仕方というのは、どちらかというと、前生からの流れで、あまり自覚することなく無意識的に行なっていたようなところがありました。

それが、パーフェクト・サーヴェーション・イニシエーションによってより強く自覚して帰依を意識するようになり、それによって、より大きな神々の祝福を受けることができて、けがれの滅尽と透明な心の状態を与えられることになったのだと思います。

帰依というのは、自己を投げ出して三宝に身を委ねることですから、自我の放棄を意味しており、それはすなわち真我に至る最高の道であると言うことができます。それまでの様々な苦しみも、自我のけがれを取り除くためにどうしても必要なプロセスだったと言えるでしょう。



その結果、魂として最高の果報を得たわけですから、得たものの喜びに比べれば、それまでの苦しみなど取るに足らないものだったと考えています。まさに、その苦しみの裏に喜びがあったのですから、苦楽は表裏であるという仏教の教えが真理であることを、まざまざと実感しました。

マハームドラーとはもともと「大いなる空性の体現」を意味し、大いなる心の本質が現象界に影響を与え、それによって現象が成立している状態を指します。マハームドラーはクンダリニー・ヨーガよりもはるかに深い達成とされ、個としての煩悩は完全に止滅し、その成就者の心は光り輝き透明です。

クンダリニー・ヨーガが外界のエネルギーに左右されるという欠点を持っているのに対し、マハームドラーでは、外界に存在する情報やエネルギーにほとんど影響されない安定した心が形成され、いつでも寂静の境地であるニルヴァーナを体現できる状態になります。したがって、この成就をもって「個の完成」とされるのです。

この境地に達した聖者は、仏教では「阿羅漢」という称号で呼ばれており、世界的に見ても非常に数少ない存在です。それほどに高いステージなのです。

――マハームドラーを成就されてからは、自在に深い寂静の意識状態に持っていけるようになったということですね。

**(正悟師)** そうです。口で説明するのは難しいわけですけれども、いったんその状態を経験してしまうと、次には経験としてそこに持っていけるわけです。経験のある状態というのは再現ができるじゃないですか。記憶にあるし……。

例えば、意図的に怒ろうと思ったらある程度できる

し、悲しもうと思えばある程度はできますよね。それと同じように、経験として得たこの状態というのは、それを想起するだけで再現できると。まあ、コンピューターのデータの再生と同じような感じでできるわけです。

## 激しいグナの干渉
## ——窮地に追い詰められる中で

**(正悟師)** マハームドラーを成就して以降、わたしを取り巻く環境は激変していったのですが、そうした中で、ある時期、大変な窮地に追い込まれたことがありました。

もちろん瞑想に入れば止まるけれども、でも、そこでいろいろと経験することはすべてがグナの干渉だから、激し過ぎるとやはり巻き込まれてしまうというのがありました。そしてしまいには、「本当にどうやって修行していけばいいんだろう」と思い詰めた時期がありました。

そのときにどうしたかというと、「本当に基本に立ち返って、もう一度考え直すしかないな」と思ったんです。そして「最低限人間は死ぬんだ」と、「じゃあ、死んだらどうするんだ」ということを考え出して、そこから延々と自分なりに思索を繰り返していきました。

——具体的にはどのような思索を繰り返していったのですか？

**(正悟師)** 例えば一つには輪廻転生の問題、あとはカルマの法則ですね。どちらも科学的に完全には立証できていないですよね。状況証拠としてはいろいろあるわけですが。

それで、最後に考えたのは、自分自身の体験——例

えば前生のヴィジョンを見たりとか、化身が抜ける体験とか――もあるわけですけれど、それはイリュージョンだと言われてしまえば言えないこともないですよね。物理的な証拠があるわけではないですから。

けれども、仮に輪廻転生がなかったとしても、〝後悔する自分〟というのはいないんですね、死んだときに。または、カルマの法則がなかったとしても、なかったんだという確証を自分が得るということはないわけじゃないですか。死んだ時点で自分というものが消えてしまっているわけですから……。

とするならば、仮にそれらの法則が存在しなかったとして、「存在しない法則を信じて生きたとしても、後悔することはないな」と気付いたんです。

逆にそれらの法則があるにもかかわらず「ない」と思っていたならば、死に際して確実に後悔して苦しまなければならなくなると。だったら、やはりあろうとなかろうと「ある」と思って生きた方が得なんだ、ということに気付いたわけです。

しかも現実問題として、煩悩にまみれて生きるよりも、法則にのっとって生きた方がはるかに充実して楽しいものであるということは、経験上から言っても明らかなことでしたし、それで「じゃあ、やっぱり修行するしかない」と思って、それからは淡々と修行できるようになりました。

人間というのは、自分の中で割り切りというか納得がないと、できないことってあるんですよね。法友のみんなと一緒にいるときは、それほど気にすることもなかったわけですが、その辺のいろいろな条件が崩されてしまうと、自分の中で「これはこうでこうで、こうだからこうなんだ」ということを、深い部分で納得しないとできないんだな、ということに気が付きました。

そして、最初に手掛かりとなったのは、やはり人間は必ず死ぬということに立ち戻ったときなんですね。





死の苦しみがあるんだということが起点になったと。

やはりサキャ神賢真理勝者がいう、四諦、四聖締の中の、第一段階が苦の証智ですね。で、それは生・老・病・死の苦しみがあったということが起点になっているわけですけれども、やはりそれが真実なんだなということに改めて気付いたと。

それで、修行できるようになってきて、またサマディの状態がよみがえってきました。

## 聖なる気付き
## ――大乗の修行の意味合い

チッタカ正悟師は、この体験を通して、「小乗の修行には限界がある」という大変重要な気付きを得ることになります。そして、それ以来正悟師は、その新たなる認識に基づいて「大乗」という真理の大源泉に足を踏み入れることになったのです。

**（正悟師）** わたし自身、成就によっていったんサマディの状態を与えられたはずなんですけれども、いろいろな外的状況によって崩れてしまうわけです。

やはり、たとえ小乗の成就をし涅槃したとしても、三グナの干渉というものが襲ってきたならば再び落下する、という真理の教えは正しかったんだと。そうしたらやはり大乗の法則の実践をしない限り、自分にとっても究極の達成はないんだと気付いたんですね。

例えば、サキャ神賢真理勝者の弟子が成就して涅槃するといっても、あの時代というのは外的な刺激がほとんどないじゃないですか。大自然の中で瞑想して、たまに托鉢に行って衆生のカルマを受けたりするかもしれませんが、そのほかは現世にほとんど関わることなく修行をし、そして成就をして涅槃できると。

ところが、わたしたちが現在生きている世界は、あらゆる面でグナの干渉というか、激しい刺激を経験しなければならない環境なんです。条件が全く違うわけです。

その状態で同じことをして同じステージを保とうと思っても無理なんだ、ということに気が付きました。これはやはり大乗の法則の実践をして、本当に四無量心の実践によって自分の心を成熟させるしか、自分自身をこの本質的な苦しみの世界から脱却させる方法はないんだということに気が付いて、そこで、わたしは初めて心を込めて大乗の発願をしたんです。「わたしは本当にこれから大乗の修行を始めます」と決意したんです。

それから四無量心の瞑想を一生懸命やるようになりました。そしてそれだけで本当に自分が歓喜状態になったり、心が広がったりするというのがわかって、大乗の教えの素晴らしさを自分で確認しながら、修行を進めることができましたね。

**このようにチッタカ正悟師は、マハームドラーの成**

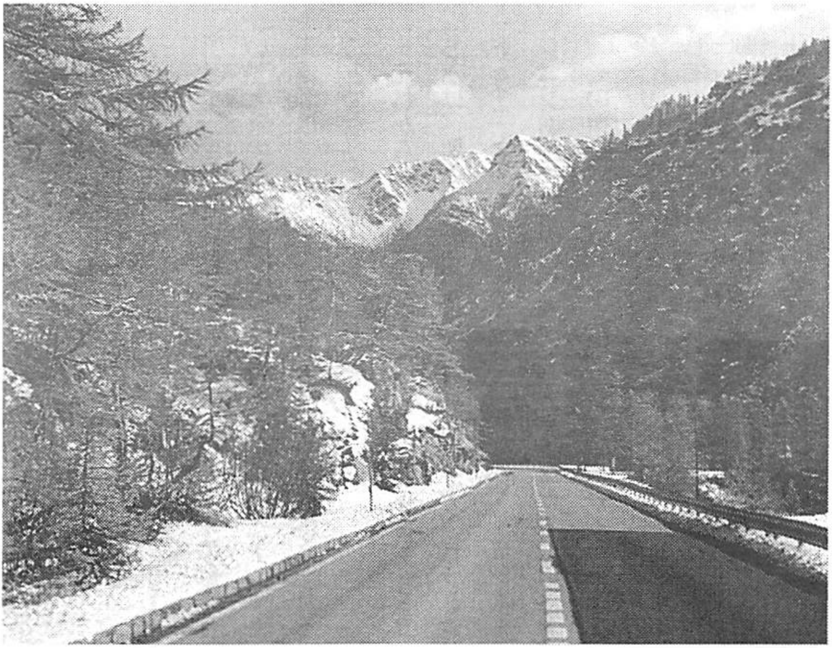
就という個の完成から、三グナの強力な干渉によってその状態を崩される苦い経験、そして大乗の救済への目覚めといった形で、宗教面における様々な心の変遷も経験してこられました。その過程で、根本グルであるシヴァ大神の本質についても、明確に悟られることとなったのです。

——マハームドラー成就後の、ご自身の一連の心の変化を振り返られていかがですか？

**（正悟師）** 今までお話ししたような形で、最初はただ単にいきなり未知の経験を与えられて、深い意識を知ったというだけだったわけですけれども、それが本当の意味で救済を考えなくてはいけないというようになってきました。

そして、救済を意識すればするほど、シヴァ大神や真理勝者方が近く感じられるんですよね。本当の意味





で四無量心の修習をすると、特に意識していなくても自然とシヴァ大神がオーバーラップしてくる。

ということは、シヴァ大神というのはやはり四無量心そのものなんだと。個別の人格を表わしているのではないということが、そこでわかったわけですね。だから四無量心＝シヴァ大神だから、四無量心を修習すれば、それはシヴァ大神の意思を実践していることになるわけですね。

逆にシヴァ大神を意識していても、その意識が純粋ではなくて、形にこだわったり、印象にこだわったりしてしまうと、かえってシヴァ大神の深い部分に意識が向かわなくなる場合もあると。まあ、それはステージにもよるわけですけれども、そいうことがわかりました。

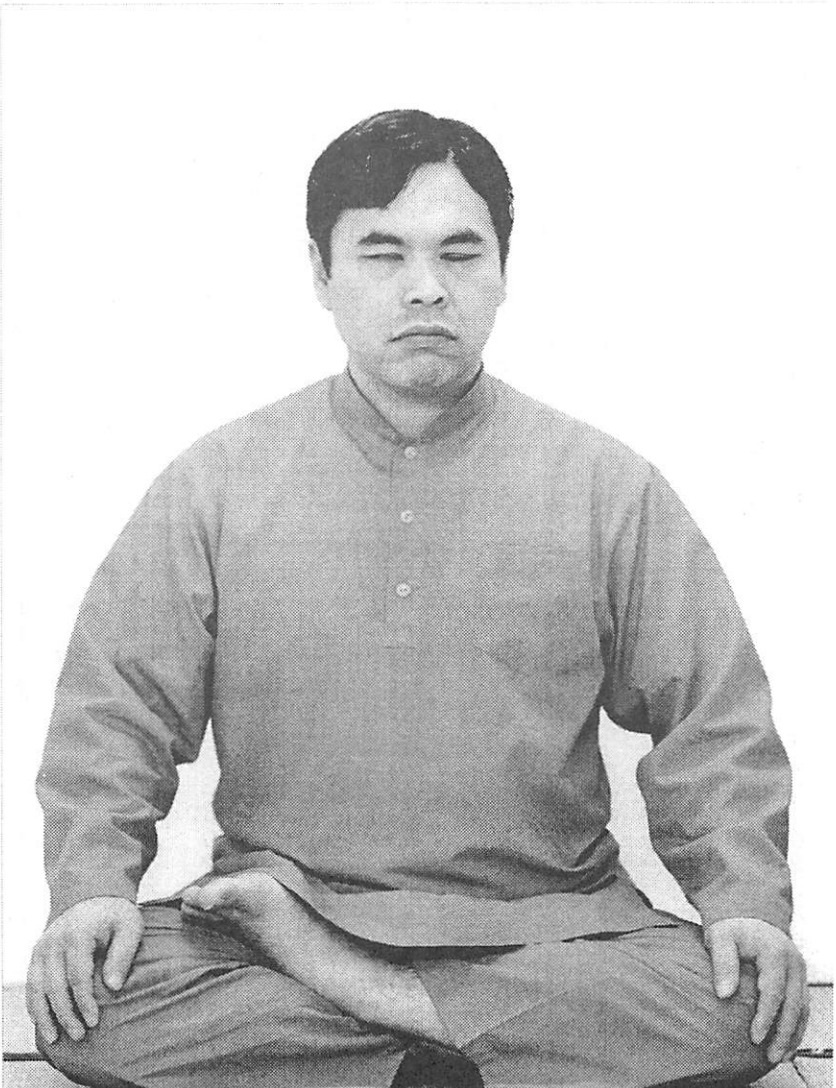
そういう意味ですべての魂というものを平等に愛するということに対して、本気で取り組む機会を与えていただいたなと思います。

## より深まる瞑想体験
## ――サマディを駆使した救済へ

大変な苦境を経験され、その中から大乗の意味合い、大乗の真の素晴らしさを悟っていかれたチッタカ正悟師は、九九年末に再び救済活動の前面に立たれることになりました。

それからは、教団の根本道場である「光音天」を立ち上げ、聖なる空間の再生に取り組む一方、ピラミッド・イニシエーションの研究・開発など、イニシエーション関係の充実にも力を注がれたのです。

その果報によって、正悟師はやがてより深い瞑想体験、サマディ体験へと導かれることになりました。そして、サマディが深まるにつれて神通にも磨きがかかり、さらに効果的な救済活動を展開することができるようになったといいます。



**（正悟師）** 最近の瞑想体験としては、例えば話をしながらでもサマディに入れることがわかってきました。それまでは、普段の生活でサマディに入るということは意識していませんでした。しかし、あるときふとしたことからサマディの状態で説法をしたりとか、あるいはサマナと一緒に瞑想して、その状態で相手の心の中に入っていって煩悩を止めたりとか、そういったことができるようになってきたんです。

しかもそれは、最近の光音天での修行内容をレベルアップさせた時期と一致していました。そのときはわたしもかなり力を注いでいて、集中してお手伝いをしていましたから、その果報によってさらに深い瞑想体験が与えられたんだなと。そしてそれに伴って、周りに与える影響も少しずつ増大しているんだなと思いますね。

サマディに入った状態で説法してみて、それを聞いた人の話を聞くと、普段よりもすごく深い部分に響くものがあったというふうにおっしゃるんです。で、これは聞いている方にもかなりメリットがあるんだなと思いましたので、それからそうしたことを心掛けています。

結構集中力がいるので、入ったり入らなかったりはあるわけですけれども、うまく入った場合の説法は、聞いている人にも深い影響を与えることができると。

――それは自然と言葉が出るという感じなのでしょうか？

**（正悟師）** あまり考えなくても自然と出てきます。でも、サマディの状態をキープしながらですので、速くはしゃべれないんですね。

これからはどんどん信徒の皆さんを救済していかなくてはならないので、できればこの方法を最大限に使って、信徒さんの意識そのものを変えていって、本

当の意味で上向の道に導いていくということができたらなと思っています。

## 時空を超えた存在への確信を
## ——煩悩破壊と四無量心がすべて

これまで、チッタカ正悟師が、苦しめる一介の魂から、数々の霊的・精神的プロセスを経て大乗の救済者に生まれ変わっていく姿を見てきました。ここまで魂を成熟させることができた背景には、三宝に対する強い帰依が存在していたことは疑いの余地がありません。

そこで最後に、正悟師に三宝帰依の本質についてお伺いしてみました。

——現在のような厳しい状況下で、三宝帰依というものが不明確になっている部分があるかと思われます。そこで、正悟師ご自身の体験等を振り返られて、今、わたしたち修行者に求められている帰依のあり方について、アドバイスを頂きたいのですが。

**(正悟師)** それは非常に難しいテーマですね。一言で語り尽くせるような問題ではないような気もしますが……。

ただ、わたしたちの立場から言わせていただきますと——「わたしたち」というのは正悟師以上ということになると思いますけれども——、シヴァ大神の本質というのはまさに広大無辺な空そのもの、四無量心そのものなんですね。

だから、その人が本当に法則どおりに生きることができるかどうか、本当に煩悩破壊と四無量心を求めて生きることができるかどうかがすべてなんです。そこが最終目標なので、そのように割り切って、与えられた法則をひたすら実践していくなら何も心配いりません。

具体的にどうしたらいいかということは、元正大師や正悟師、師の方なりに質問すれば、適切な答えを得ることができます。少なくとも個人の修行が終わっている人は何人もいらっしゃるわけですから、その段階までは正しく導くことができますので、安心して相談し、そこで得たアドバイスをしっかり実践すれば、必ずより高い段階へと導かれることは間違いないと思います。

それは、例えばわたしの最近の経験から言っても、一緒に瞑想しているだけで相手の心にわたしの瞑想状態を伝えることができたり、相手の煩悩を止めることができたりするわけです。本質的には自と他の区別はありませんから、心がそのまま溶け合ってしまえば、より優れたデータというものを後輩の方々に正しく伝えていくことができるし、そうしたものを皆さんが得るということは可能なんですね。

だから、その点は心配する必要はないし、絶対により高い世界、あるいは解脱・成就に導かれることができるんだということを確信して、修行していただきたいと思います。

――そうした確信を持って修行を進めていくことが、三宝帰依と言ってもいいのでしょうか？

**（正悟師）** そうですね。シヴァ大神にしろ、あるいはすべての真理勝者方にしろ、あるいは様々な瞑想上の神々がいらっしゃいますけれども、こうしたものというのは本質的に時間・空間のない存在ですから、心で思念すればそれぞれに通じるんです。どこにいるいないなどということはありませんから。

それに対して、確信を持って帰依の気持ちを培っていくならば、目に見えないから帰依できないということは全くないわけです。わたしも例えば神々を観想しますが、それだけで歓喜状態になります。それは本当

に時間も距離も関係ありません。

わたしたちは、確信を持って高い世界に対して自分を開いていかなくてはいけないし、あるいは苦しんでいる魂に対しても、自分を開いていかなくてはなりません。そうすることによって、自分自身の苦の本質であるエゴそのもの、自我意識そのものですよね、これを崩壊させることができるわけです。

そして、エゴの裏返しであるところの真我そのもの、その本質はまさに絶対的な自由であり歓喜であり幸福そのもの、それに到達することができるわけですから、それこそ最高の道であると言うことができます。

だから帰依というのも、結局は自我を崩壊させて自分を開いていくプロセスそのものだから、それを意識して実践していくなら、何も心配はないですね。

◇　◇　◇

苦しみの経験が多いほど、多くの苦しめる魂を救済できる――。この教えのとおりに、真っ暗闇の人生から、周りに光を分け与える人生へと見事に転換されたチッタカ正悟師。救済の最前線である道場活動に配属になり、これからも大乗の修行者として、より一層器を大きく広げていかれることでしょう。

チッタカ正悟師のこれからのご活躍に期待したいと思います。



正悟師説法

# 愛について

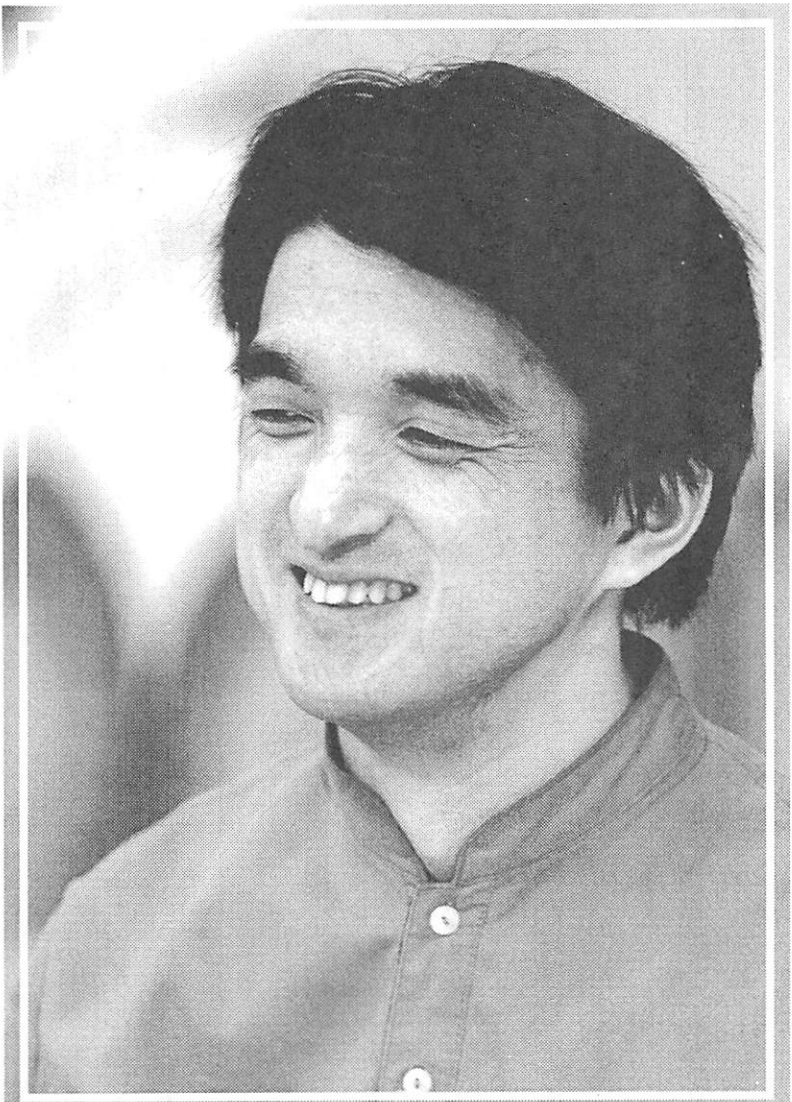
カンカー・レーヴァタ正悟師

## ❖愛とは何か

宗教の世界でも日常生活でも、わたしたちは「愛」という言葉によく出合います。今回は改めて、この愛について考えてみたいと思います。

一体、愛とは何なのでしょうか。他の宗教団体で使われる愛という言葉、あるいは世間一般で耳にする流行歌で使われる愛という言葉、それらとこの教団でいっている愛とは同じ意味なのでしょうか。

少し教学をされている方でしたら、「愛と愛情は違う」ということが頭に浮かぶことと思います。男女の愛、親子の愛、一般にいうこれらの愛は、愛情あるいは性愛とされ、仏教や真理でいう愛と



は似て非なるものです。
しかし、世間一般では愛情や性愛のことが愛という言葉で表わされています。この混同、曖昧さは、わたしたち人間の知性と精神性の発達を大きく阻害する要因となっていると、わたしは思います。なぜならば、真実の愛というものは、わたしたちが苦しみの輪廻を超越できるかどうかの大きな鍵となるものだからです。

## ❖見返りを求めるか求めないかが愛情・性愛と愛の分かれ目

仏教や真理でいう愛とは、見返りを求めない愛といわれます。この見返りを求めるか求めないかに愛と愛情、あるいは愛と性愛の違いを見ることができます。
親子の情にしても男女の恋愛にしても、そこには何らかの見返りを求める心が存在しています。例えば、男女の恋愛でしたら、異性から安らぎを得たい、楽しみを味わいたい、性的な快楽を得たいといったような心です。これらはすべて自己の利益、欲求が背景になっています。
これに対して、仏教や真理でいう愛は、そういう見返りを一切否定します。と同時に、その愛があまねくすべての衆生に平等に注がれているかどうかをもって、その見返りのなさを裏付けること

になっています。
自分自身の利益、見返りを求める場合、そこにはどうしても不平等性が生じます。男女の恋愛でしたら、より深い満足を求める場合、当然対象は絞り込まれ、自己の欲求に見合わない対象は排除されます。そこには平等性は成り立ちません。
もちろん、世間でも特定の異性と結婚しながら、他人に優しい人も存在しているでしょう。しかし、夫や妻と他の存在との間に厳密な意味での平等が成り立つかというと、そうではありません。反対に、結婚をせず、不特定多数の異性とお付き合いすれば平等かというと、今度は異性とは対称の同性に対する愛が欠けることになり、やはり平等とは言えません。かつ異性の部分もやはり見返りを求めているわけですから、真実の愛とは言えないことになります。
つまり、真実の愛、すべての魂に平等に注がれる愛というのは、見返りを求めないという意識状態が形成されて初めて成り立つのです。
ですから、厳密な真理の教えでは、自己の利益をすべて投げ出し、相手の本当の成長を願い努力する行為、これが愛とされ、そこに自己の利益が少しでも存在するなら、それは愛ではないとされるのです。

## ❖愛情・性愛の裏側には憎しみ・嫌悪が存在する

見返りを求める性愛や愛情の場合、心の働きとしては、同時にその反対の憎しみや嫌悪といった感情が存在していることになります。愛著の生起は同時に邪悪心の生起である、といわれるとおりです。

見返りを求めているというのは、ある特定の対象に「好む」という識別が生じていて、そこから自己の欲求の満足を得たいと思っていることです。その結果、もし仮にその対象を他に奪われるような場合、当然そこで奪おうとする対象に対して憎しみや嫌悪が生じます。

ですから、性愛や愛情を増大させていけば、同時に憎しみや嫌悪の感情も増大していくということになります。

となると、この性愛や愛情を真実の愛と錯覚し、それを記憶修習・記憶実践した場合、憎しみや嫌悪も記憶修習・記憶実践してしまいます。

これは大変困ったことです。しかし、実際に世間ではそれが起こっているように思います。

## ❖「I love you」が戦争を起こす

有名なイギリスのロックバンドに、ビートルズというバンドがありました。彼らは一九六〇年代を中心に活躍し、音楽のみならず、世界中の若者の文化に多大な影響を与えました。そのビートルズが作った映画に、「イエローサブマリン」という映画があります。

この中で、ある悪者が出てきて戦争を起こし、世界を我がものにしようとするのですが、ビートルズのメンバーは、

「All you need is love（愛こそはすべて）」

という歌を歌って立ち向かい、その悪者を撃退します。

つまり、戦争という概念に対して「love」という概念をぶつけ、「love」の価値を説いているわけです。

しかし、彼らがいっている「love」が、仏教や真理でいう愛かというと、そうではありません。現に彼らはそれぞれ結婚し、あるいは離婚しということを実生活では繰り返しています。つまり、そこには憎しみや嫌悪が存在しているのです。

ここでいう「love」とは、見返りを求めない愛ではないのです。これはビートルズのみならず、世間一般の流行歌で使われる「love」は皆そうだと言っても言い過ぎではありません。

教団では、愛という言葉を英訳するとき、性愛や愛情と区別するという意味で、「love」ではなく、「benevolence」という訳語を当てています。

しかし、世間では「I love you」「I love you」と盛んに歌われます。ということは、人々は気付かないうちに、どんどん憎しみや嫌悪を増大させているのではないでしょうか。

となると、ビートルズが戦争に対して持ち出した「love」も、実はコインの裏表であったということになります。そのことに人々は気付いていません。

「I love you」が、戦争を起こすのです。

## ❖愛されたいなら自ら心を開こう

とはいえ、これほどまでにわたしたちが愛という言葉にひかれるということは、その背景に、わたしたちが常に自分のことをわかってほしい、認めてほしいという思いにとらわれていることを表わしています。

しかし一方、他人に対してわたしたちが普段どのように対応しているかというと、そういう自分の思いとは裏腹に、相手のいい部分、長所の部分、自分にとって心地よい部分しか受け入れないという傾向があります。



これは大きな矛盾です。つまり、自分の方は自分のいい部分も悪い部分もひっくるめてすべて受け入れてほしいと願いながら、その一方で、他人に対してはその人たちの悪い部分、欠点の部分は受け入れず、そのいい部分だけを吸収したい、その部分のみと接したいと考えているのです。

ということは、だれもがお互いにこのような心に支配されているわけですから、結局自分のすべてを受け入れてくれる人、すべてわかってくれる人はいないということになります。なぜかというと、自分がそう考えているのと同じように、相手も自分のいい部分しか受け入れてくれないからです。それゆえ、人は結局、お互いに心を傷つけ合う結果に陥っているのではないでしょうか。

わたしたちが「愛されたい」とか「自分をすべて受け入れてほしい」と思うならば、まず自分から心を開かなければなりません。

## ❖真実の愛は対象のけがれにこそ注がれるもの

そして、真の愛とは何かというと、その相手のまさに欠点の部分、けがれの部分にこそ注がれるもの、それが愛であると思います。

愛の反対である嫌悪という感情が、対象の何に対して注がれるかというと、普通、それはその人のけがれや欠点に対して注がれています。他人の心のけがれ、あるいは形状-容姿における欠点な

どです。

しかし、ここで考えなければならないのは、このけがれとは何かということです。このけがれとは、まさに苦しみを表わしています。けがれというのはその人の苦しみなのです。

ある人がけがれを生じさせているということは、その人がそれだけ苦しんでいるということ、苦しみの因を内在させているということを表わしているのです。

これは、自分自身を見つめてみればよくわかると思います。自己の苦しみ、それは自己のけがれなるがゆえに生じているのです。

もし、対象のけがれがその人の苦しみであると理解することができれば、わたしたちがそのけがれを嫌悪するということはないでしょう。そこに同情が生じるはずです。

ところが、わたしたちは普段そう考えることができず、そのけがれを嫌ってしまいます。

よって、真実の愛というものが憎しみや嫌悪と反対の心の働きであり、それは他の苦悩に対して注がれるものであるならば、愛とはその対象のけがれにこそ注がれるものではないかと思います。

大乗の心構えに、

「けがれた波動、だから愛する」

というものがあります。あるいは、

「どんなにけがれた人、邪気を持っている人がいたとしても、その人たちに対して決して自己を過

大に評価してはならない。その人を卑下してはならない」とあります。もし、相手を卑下してしまうとしたら、そこには自己は清らかであり、他人はけがれているというプライドや邪悪心があります。

修行をしていけば必ず人は浄化されていきます。そして、我が身を振り返っても、けがれた過去から少しずつ修行によって清らかになっているというのに気付くはずです。逆に言うと、過去の自分は同じようにけがれていたということです。ですから、少し清らかになった自分に慢を生じさせ、他のけがれを嫌うとしたら、それは間違っています。

その人のけがれにこそ、愛を注ぐ。それが真の心の完成を目指す、仏道を歩く者の心構えであると思います。

「この者はもう駄目なんだ」などと、決して思ってはいけないのです。

## ❖対象の進化する可能性を信じる心、これも愛

他のけがれを受け入れるということと同時に、その対象に必ずや内在している清らかな部分を信じるという心、これも愛であると言うことができます。

どのような魂であっても、その本質は真我であり、仏性あるいは如来蔵といわれる光り輝く本性

を有しているというのが真理の教えです。
ですから、わたしたちは他の魂の進化する可能性、その魂の奥に眠っている仏性というものを信じなければなりません。それはだれにも存在しているのであり、もしそうでなければ、わたしたちが覚醒を得るということなどあり得ません。他の魂の進化する可能性を信じないことは、わたしたちの解脱・悟りを自ら否定することになるのです。
この対象の変化する可能性を信じるということは、言い方を変えると、対象の認識を固定的にとらえないということです。もちろん、その人の瞬間、瞬間の認識はあっていいわけですが、「この人はこういう人なんだ」と決め付けることはしてはいけないということです。
これは、仏教、真理の教えの根本である「無常」の教えです。あるいは「すべては実体がない」という教えです。心の無常性、カルマの無常性、その理解が必要です。
また、ここでは忍耐が必要になります。他の成長を長い目で見守り、どこまでも信じていく。それは本当に根気と忍耐が要求されることです。
そして、真理において、愛の実践が目的とするものは、他の魂にこの世限りの幸福を与えることではありません。その魂の来世以降、未来永劫における本当の意味での幸福、それを与えることを目的とするものです。ここにも世間一般でいわれる愛との違いを見ることができます。それゆえ、真理における愛の実践には大変な忍耐が求められ、まさに忍辱の実践と言うことができるのです。

## ❖法則を正しく活用し、プライド・慢の修習を回避しよう

愛とは、他のけがれに対してこそ注がれるべきものであり、また他の心の深いところにある仏性をどこまでも信じ、そしてそれがいつか必ずや発現するんだと信じ、そうなるように進んで手を差し延べることと言えます。

ただ、気を付けなければならないのは、例えば人から嫌悪をぶつけられたとき、「あ、これはこの人のけがれなんだ」と思うあまりに、プライドや慢の修習になってしまってはいけないということがあります。

というのは、その場合は当然自分の側に過去になした嫌悪のカルマがあって、それゆえに生じている現象ですから、そこで「これは自分のカルマなんだ」「自分にもそういう因やけがれがあるんだ」と認識することを忘れては、カルマの法則を正しく活用することにならなくなります。

そして、その自己のけがれに気付かせてくれたということに感謝することができれば、さらにその対象に対する愛の心が増大するのではないかと思います。

## ❖真実の愛を得るには煩悩破壊しかない

このようにして考えると、真実の愛というものは極めて崇高で、何ものにも代え難いものだということがわかります。わたしたちの生活は、愛という言葉があふれているのに、実際には多くの苦しみや悲しみに満ちています。

お互いに本当にわかり合いたい、愛し合いたいと願いながらも、その実お互いを傷つけ合い、信じられなくなっている。それが現実ではないでしょうか。

それもすべて、結局は人間にエゴ(自我)というものがあり、他の利益よりも自己の利益を求める心の働きがあるからです。

では、どうしたら真実の愛、利他の心、見返りを求めない意識状態を形成できるのでしょうか。それは、わたしたちのエゴ、煩悩を滅尽する修行に励むしかありません。性欲や食欲、プライドといった自己の欲求がある限り、真の無償の愛を現わすことはできません。

その煩悩滅尽にわたしたちを導いてくれる教え、それが仏教であり、真理であると言えます。ですから、仏教の神髄、真理の神髄とはまさにこの愛であると言うことができるでしょう。

仏教が本当に廃れた理由は、仏教徒が「修行者」になってしまったためである、愛の心、哀れみの心が消滅したからであるといわれています。真実の愛を得る道が、仏教の煩悩破壊の修行にしか

ないとしたら、それはそのとおりです。仏教、あるいは真理の価値というものはまさにそこにあるのです。

煩悩を滅尽した後に、すべての衆生に対して、本当に高い世界に転生してもらいたいと願うただ一つの心の働き、それが愛なのです。

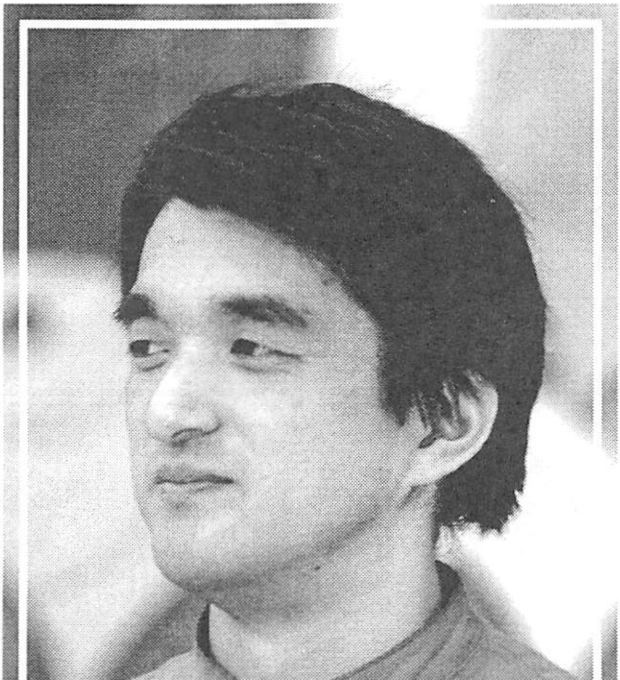
そして、この心の実践をなす修行者の得られる果報とは何かというと、心の平安、煩悩を満たすことでは到底得られない大乗の菩薩の喜び、そして他の多くの魂の愛に恵まれ、愛欲界を超えて神聖世界以上の世界へ生まれ変われるという素晴らしい果報と言うことができます。その心の状態こそ、わたしたちが無始の過去からずっと求め続けてきたものではないでしょうか。

## ❖真の愛の心の完成に向け、奮闘努力しよう

偉大な真理勝者、サキャ神賢真理勝者の輪廻転生談を見ると、それはまさに真の愛の実践の記録のように感じます。四アサンキャ十万カルパという長きにわたり、自己の身・口・意のすべてを他の衆生への愛・哀れみのために捧げ、最終的に真理勝者へと至ったその道程は、わたしたちが何をなせば覚醒に至れるのかをよく教え示してくれています。

わたしたちは、この偉大な真理勝者方の教えを学び、実践できることを心から感謝し、真の愛の

心、四つの偉大な心の完成に向けて、これからも奮闘努力していきましょう。そして、真理勝者方が残された真理の炎を決して絶やさないように、愛によって他の苦しみを取り除く実践ができるよう、日々精進していきましょう。



# 天女のしらべ

## “ミュージック・ルネサンス”を目指して

◈ タントラジェーンティー師 ◈

### 本来、音楽には心身を癒す力がある

皆さんは、「ヒーリングミュージック」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？ 最近は、心身に良い効果のある音楽として、書店などにも専門のコーナーができるほどのブームになってきています。もともと「ヒール(heal)」とは「癒し、治療」という意味を持つ宗教用語です。

本来、音楽は、古代から宗教と結び付いて人々の病気を治すために使われていました。

その例としては、エジプトの古文書に「音楽」を「魂の薬」と呼んだ記述があることや、「音楽」を表わすヒエログリフの文字に、同時に「喜び、健康」という意味があること、また、旧約聖書のダビデが音楽による治療を行なっていたことなどが知られています。

けれども長い長い年月の間に、音楽は宗教的儀式や

神々への供物としての位置付けから、だんだん娯楽的要素が強くなり、時代とともに少しずつ人々の煩悩をかき立てるようなものへと堕落してきてしまったのです。

クラシックの一部や日本のわらべ歌などには、アストラル音楽に似た旋律がよく出てきます。「通りゃんせ」が、アストラルに意識が移行するときに聞こえてくるメロディーそのものであることは、ご存じの方も多いでしょう。昔の人は、自然とアストラルメロディーを聞き、それが長い間歌い継がれてきたのでしょう。



## 不協和音の世界からシンプルな音の世界へ

そして、今日本では「ヒーリングミュージック」を求める人が多くなってきています。

現代の日本は一億総半病人といわれますが、確かにだれもが何らかの心身の不調を訴え、健康食品やサプリメントに頼っている人も多いのではないでしょうか。物質的に豊かになったからこそ起こる、飽食やテクノストレスの苦しみを経験し、シンプルな生活に立ち返ろうとする人も増えてきているのではないかと思

います。
音楽も、下のチァクラに感応するものほど、ごちゃごちゃといろんな音が混じっていて、つまり不協和音が多くなり、上のチァクラに行くほどシンプルになります。



わたしは昔、ジャズ・フュージョンが好きだったのですが、最近その手の曲を聞いてみたら、その複雑な和音構成には、精神錯乱のアストラル世界に引き込む力があることがわかりました。でもそれは、昔のわたしにはわからなかったわけです。つまり、その世界にどっぷり浸かっていたことになります。今は昔より浄化されているがゆえに、その差を感じることができたのです。

音楽にしろ何にしろ、どういうデータを取り入れれば幸福になるのかということを見分けるためには、やはり自分を浄化しなければいけないんだなあと思わされました。

## バッハの曲に、苦しめる衆生を思う

余談ですが、先日、飛行機で移動する機会があり、高度約一万メートルの上空では地上の重力から解放されているせいか、かなりいい瞑想状態に入ることができました。朝日に照らされる一面の雲海の風景に浸っていると、もう着陸。ということで、雲を突き抜けて地上を見ると、そこは上空とは打って変わって暗く、曇った世界がありました。

そのあまりの景色の差に一瞬「下へ行きたくないなあ」という意識が生じてしまい、ふと座席に備え付けのイヤホンを耳に着けてみました。すると、バッハの「主よ、人の望みの喜びよ」が流れてきました。実際

の詩の意味は知りませんが、聞いていると、人々が天へ向かって希望を見いだし、苦悩しながらも信仰を持って救いを求めている姿が浮かんできて、地上の風景と相まってアナハタが動き、涙が出てきました。



バッハがかなり信仰深い人だったのは確かだと思います。

「自己の楽にとらわれていてはいけない……」。午前九時、地上に張り付いて走る車や寒い中働く人々の姿が見えてくるにつれ、四無量心の瞑想をせずにはいられませんでした。



## ミュージック・ルネサンス、そして神々への回帰

聞いていて信仰心が深まったり神々を意識できるような音楽というのは、現代では少なくなりました。もともと本来の人間界は、布施の心や信仰心のある世界といわれていますから、音楽が宗教的意味合いを持たなくなるのと同時に、人間も本来の姿を失っていったのではないでしょうか。

そういう意味で、今、求められているのは真の音楽復興、いわば〝ミュージック・ルネサンス〟だと思います。音楽が本来の力を取り戻し、それをさらに高めていけば、人々も本来の人間の心、そして神々の心へと立ち返る、まさに天へ帰ることができるのではないかと感じています。

この〝ミュージック・ルネサンス〟をもたらす上で、アストラル音楽がこれから果たしていかなければならない役割は大きいでしょう。

今後は、聴覚だけでなく、視覚その他も使って皆さんを高い世界に導くことができるようなコンサートを作っていきたいと思っています。





心に残る真理の話

## 第八回

# ナンディヴィサーラ輪廻転生談

The stories of the truth





「布施と持戒は天の道」といわれるように、わたしたちが来世天界以上の世界へと生まれ変わるためには、布施に加えて戒を守る必要があります。

戒には大きく分けて、身の行為を戒めるもの・口の行為を戒めるもの・心の働きを戒めるものの三つがあります。この戒の実践によってエネルギーの漏れがなくなり、また、未来の苦しみの因を断つことができるようになります。

今回ご紹介する仏典は、言葉の戒の一つである「悪口」を題材としたものです。悪口は、この話にも出てくるように、自分自身を不幸へと導くだけでなく、場合によっては地獄に転生する因となることさえあります。

ついつい人の悪口を言ってしまいがちな人は、これを機会に、できるだけ人を称賛する言葉を発する訓練を始めましょう。それによって、必ずや、今以上に安らぎと喜びの多い環境に身を置くことができるようになるはずです。

（※初出：『真理』No.1）



これは、尊師がジェータ（勝利者）林にとどまっておられたときに、六人で集団をなしている向煩悩滅尽多学男の侮辱する言い方に関して講演なさったものです。

そのとき、六人で集団をなしている者たちは喧嘩をし、友好的な向煩悩滅尽多学男たちを罵り、軽蔑し、悩ませ、十の毒舌の根拠について毒づきました。向煩悩滅尽多学男たちは、世尊にお告げしました。世尊は六人で集団をなしている者たちを呼びにやり、お尋ねになりました。

「向煩悩滅尽多学男たちよ、それは実際に本当か」

「本当です」

と申し上げたので、お叱りになりました。

「向煩悩滅尽多学男たちよ、悪口というものは、動物でも愉快なことではない。前世においても、一匹の動物が、自分自身を乱暴に攻撃した者に対して、金千個を負けたことがあるのだ」

このように演説し、物語をお話しになったのです。

その昔、ガンダーラ（香料を所有している）王国のタッカシラー（宝石のような見解の都市）に、ガンダーラ国王が君臨しておりました。

到達真智運命魂は、牛の子宮に生じました。そして、幼い子牛のとき、一人の祭司が牛の布施を施す人たちの面前に行って、雄牛を得て、ナンディヴィサーラ（広大な喜悦）と名付けたのです。そこで、子供のいる場所で大切にし、親切に扱い、お粥の食事などを施して扶養しました。到達真智運命魂は、青年に達して思念しました。

「この祭司は困窮しているのに、わたしを育ててくれた。そして、バラリンゴの大陸すべてにおいて、わたしと等しい積み荷雄牛は、他には存在しない。わたしは自分自身の能力を見せて、祭司に養育費を施そう」



同じ日に、彼は祭司に言いました。

「行きなさい、祭司よ。牛を財産とする一人の裕福な商人の所に行き、

『わたしの雄牛は連結された百台の牛車を転がします』

と言って、金千個で賭をしなさい」

その祭司は裕福な商人の面前に行って、会話を始めました。

「この市で、だれの雄牛が力に恵まれているだろうか」

すると、彼に裕福な商人は言いました。

「これこれとこれこれです」

「しかし、市すべてにおいて、わたしの雄牛と同じものはありません」

そう言うと、祭司は言いました。

「わたしの一頭の雄牛は、連結された百台の牛車を転がすことができます」

裕福な商人である後援者は言いました。

「どこにそのような雄牛がいるのですか」

「わたしの家にいます」

と、祭司は言いました。

「それじゃあ、賭をしませんか」

「素晴らしいことです、しましょう」

と、金千個で賭をしたのです。

彼は百台の牛車に、砂・砂利・石を満たして、連続して設置し、すべてを車輪の回転軸に縛っている牛車のくびきの綱で一つに縛って、ナンディヴィサーラを水浴させ、香料に付けた足形を施し、のどの花飾りによって美しさを引き立て、先行する牛車の積み荷に単独でつないで、自ら積み荷に座り、鞭を取り上げ言いました。

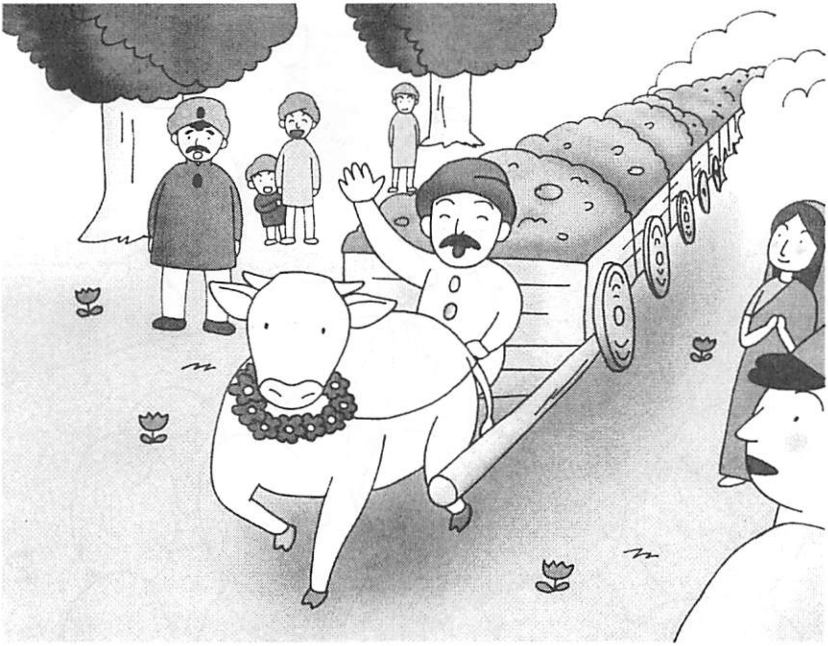
「引っ張れ、大ぼら吹き。運ぶんだ、大ぼら吹き」

到達真智運命魂は思いました。

「この者は、大ぼら吹きではないわたしを大ぼら吹き

という言い方で攻撃している」
そこで、四本の足を柱のようにして、まさにじっとしていたのです。裕福な商人はその場で、祭司の金千個を持ってこさせました。祭司は金千個を負けて、雄牛を解き放ち、家に行き、不運な出来事に征服されて横になったのです。
ナンディヴィサーラは歩き回って近付き、不運な出来事に征服されている祭司を見て行くと、言いました。
「祭司よ、どうして寝ているのですか」
「金千個を負けたのに、どうしてわたしが睡眠をとれるんだ」
「祭司よ、わたしがこんなに長い間あなたの家に住んでいるのに、陶器か何かを以前に壊したり、何かを以前に押しつぶしたり、ところでまた、不適当な場所で大便や小便を以前にしたことがありますか」
「牛よ、したことはない」
「それではなぜ、わたしを大ぼら吹きという言い方で攻撃したのですか。これはあなたの邪悪心であり、わたしの邪悪心ではありません。行って、彼と金二千個で賭をしなさい。ただ、大ぼら吹きではないわたしを大ぼら吹きという言い方で攻撃してはいけません」
祭司はその言葉遣いを聞いて、行って金二千個で賭をして、以前のとおりに百台の牛車を連結し、ナンディヴィサーラを飾って、先行する牛車の積み荷につなぎました。どのようにつないだのかというと、一つの端に積み荷にくびきをしっかりと縛って、一つの端にナンディヴィサーラをつなぎ、一つの端に積み荷の牛車のくびきの綱を張って、くびきの端と車輪の回転軸の最下部の近くにつるつるの木の棒をあてがい、その牛車のくびきの綱によって、しっかりと縛って設置したのです。
実にこのようにして、くびきはあちこちに行くこ





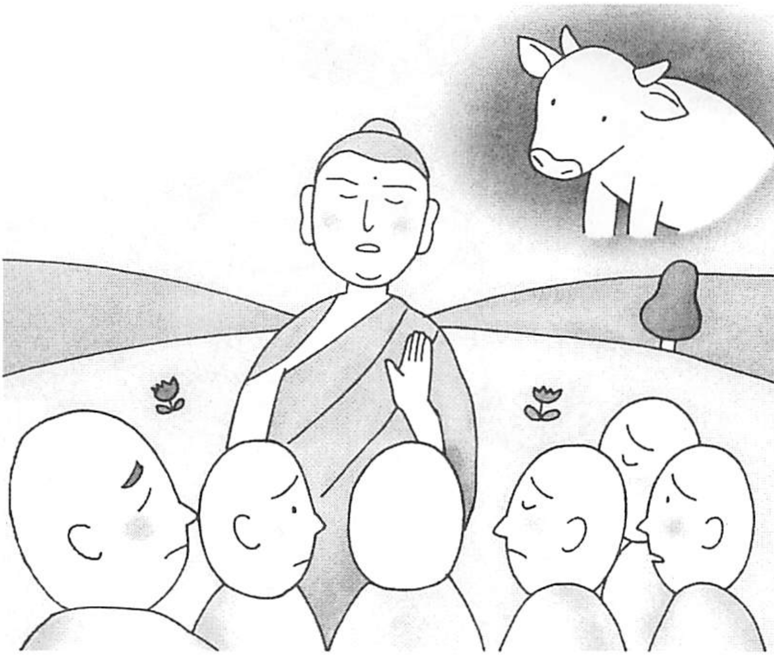
となく、一頭の雄牛で引くことができるようになったのです。そこで、祭司はその積み荷に座って、ナンディヴィサーラの背中に触れて言いました。

「引っ張ってください、尊者よ。運んでください、尊者よ」

到達真智運命魂は、連結された百台の牛車を一度に素早い動作で引いて、後ろにとどまっていた牛車を前方にとどまっていた牛車の場所にとどまらせました。牛を財産とする裕福な商人は負けて、祭司に金二千個を施し、別の者たちもまた到達真智運命魂に対し数多くの財産を施し、すべてがまさに祭司のものになったのです。このように、到達真智運命魂によって数多くの財産を得たのです。

「向煩悩滅尽多学男たちよ、悪口というものは、だれにとっても愉快なものではない」

このように、尊師は六人で集団をなしている者たちを叱責し、学問の基礎を認識し理解させ、現正覚



した後、この詩句を唱えられたのです。

喜ばしいことのみを言いなさい。
決して喜ばしくないことを言っては
ならない。
喜ばしいことを言う者のために、
重い荷を引き上げ、
彼に財産を得させ、
それによって大喜びした。

こうして、尊師は喜ばしいことこそを言うべきなのだと言って、この法則を説くことをもたらし、輪廻転生談に当てはめられたのです。
「そのときの祭司はアーナンダであり、また、ナンディヴィサーラは、このわたしなのである」

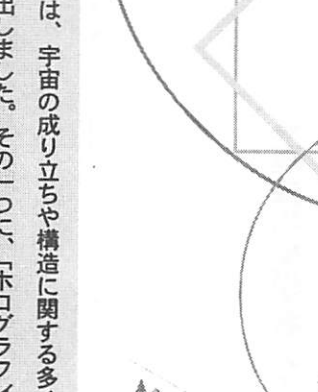


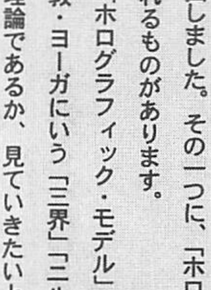
# シンクロする真理と科学

## 6

素粒子の研究は、宇宙の成り立ちや構造に関する多くの解釈や理論を生み出しました。その一つに、「ホログラフィック・モデル」と呼ばれるものがあります。
今回は、この「ホログラフィック・モデル」に焦点を当て、それがいかに仏教・ヨーガにいう「三界」「ニルヴァーナ」の存在に接近する理論であるか、見ていきたいと思います。







## ニルヴァーナに迫るホログラフィック・モデル

## ◆仏教・ヨーガの宇宙観——三界とニルヴァーナ

皆さんもご存じの通り、仏教・ヨーガでは宇宙の構造を明確に説き明かしています。

宇宙は、わたしたちの住む熱優位の粗雑な世界である「現象界」、波動優位の微細な世界である「アストラル世界」、そして光優位の原因(データ)の世界である「コーザル世界」の、三層構造になっています。

そして、これらはそれぞれ仏教にいう欲界・色界・無色界に対応し、全体で「三界」と呼ばれています。

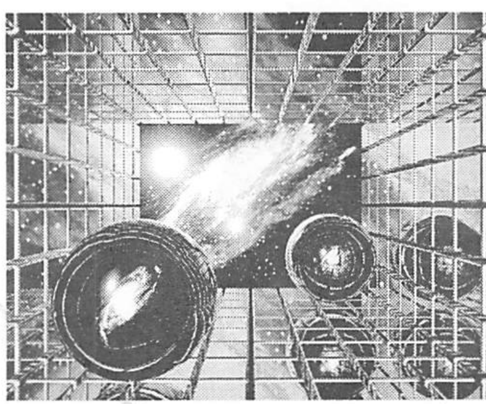
そしてこの「三界」を超えたところに、真我の独存位の境地であるニルヴァーナが存在しています。

この三界とニルヴァーナは、単なる机上の空論ではなく、現代の最先端物理学である量子(素粒子)物理学の研究が進むにつれて、次第にその存在を直感する物理学者が増えてきているのです。

## ◆理論物理学者デイヴィッド・ボーム

粒子性・波動性の共存、観測者問題、相互結合性・非局所性など、不可思議な振る舞いを見せる素粒子※1——。この素粒子に対する深い考察から一つの興味深い世界観を立ち上げた理論物理学者に、デイヴィッド・ボームという人がいます。

ボームは、既存の量子力学に対して疑問を持ち、素粒子の持つ様々な性質を、その「素粒子下」にあるリアリティを想定することで



説明しようとしました。つまり、素粒子の世界のさらに根底に、より深いレベルの実在が潜んでおり、その実在こそがこの物質世界の根源であるという考え方を編み出したのです。

そして、彼がこの考察を突き詰めた結果たどり着いたのが、「ホログラフィック・モデル」といわれるものです。



デイヴィッド・ボーム

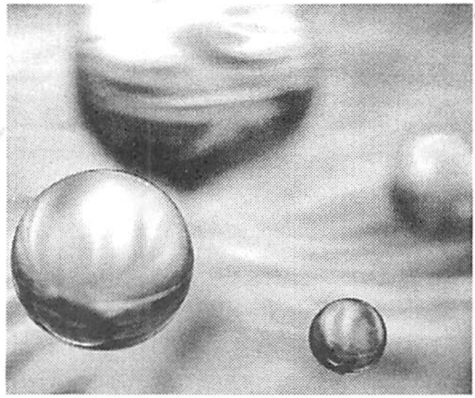
※1：詳しくは、本誌2001年8・10・11月号の「シンクロする真理と科学」参照

## ◆素粒子の特性を解明するホログラフィック・モデル

ホログラフィック・モデルとは、簡単に言えば、表に現われ出たどの部分の中にも全体が内包されているという理論です。

この理論の名称は、立体映像を再生する技術として多用されている「ホログラム」から来ています。ホログラムとは、原理的には、物体にレーザー光を照射し、その反射光と元のレーザー光との干渉縞（かんしょうじま）をフィルムに記録したものです。フィルム上の干渉縞は、一面細かい規則的な模様にすぎません。しかし、このフィルムに再びレーザー光を当ててやると、不思議なことに元の立体像が現われるのです。そしてさらに、普通の写真のフィルムであれば、それが半分に欠けてしまったとしたら、再現さ





れる映像も半分になります。しかし面白いことに、ホログラムの干渉縞の場合には、フィルムがどれほど欠けても、例えば百分の一、千分の一になろうとも、ぼやけはするけれどもきちんと映像の全体を再現できるのです。

そしてボームの唱えるホログラフィック・モデルでは、このフィルム上の干渉縞を、物質世界の根底にあるより深いレベルの実在――これを「織り込まれた秩序（＝暗在系）」と呼んでいる――に対応させ、再現された立体映像をこの物質世界――これを「開示された秩序（＝明在系）」と呼んでいる――に対応させています。

　つまり、わたしたちの住むこの世界の背後には、宇宙の森羅万象、空間・時間、そしてわたしたちの意識すらも、すべてが〝織り込まれた（たたみ込まれた）〟深い実在があるとしているのです。これは、真理の世界観に対応させるなら、この現象界の背後にあるアストラル世界に相当すると言えるでしょう。

　このホログラフィック・モデルを用いると、素粒子の不可思議な振る舞いがすっきりと解釈できるようになります。

　例えば、何光年も離れた二つの素粒子が互いに関係し合っている

| | |
|---|---|
| 明在系 | ……開示された秩序<br>（エクスプリケート・オーダー）<br>（現実世界・物質世界・宇宙）<br>（映し出された映像） |
| 暗在系 | ……織り込まれた秩序<br>（インプリケート・オーダー）<br>（すべての物質・時間・空間・意識がたたみ込まれている）<br>（フィルム上の干渉縞） |

ように見える、いわゆる「EPRパラドックス」も、暗在系においては両者は溶け合って一体であるため、互いが瞬間的に反応し合うのも当然の現象だということになります。そのほか、素粒子の二面性や観測者問題も、このホログラフィック・モデルを用いれば簡単に説明することができます。※2

※2：以下、マイケル・タルボット著／川瀬勝訳『ホログラフィック・ユニヴァース――時空を超える意識』より引用
「また、ある素粒子がいかにして粒子としても波動としても現われうるかも説明してくれる。ボームによれば、どちらの側面も量子の総体の中に常に包み込まれているのだが、観察者がこの総体とどういうかたちで関わるかによって、どの側面が表に現われ、どれが隠されたままになるのかが決まるというのだ。そういう意味では、ある素粒子の形態が決まる際に観察者が演ずる役割というのは、カットの仕方によって宝石に見える面と見えない面が生じるのと同様、それほど不思議なものではない」

なお、「ホログラム」という用語は、普通は静的な画像を指しており、この瞬間瞬間にも宇宙を創造し続けている無数の〝織り込み〟と〝開示〟という、現象の持つダイナミックな本質をあまりうまく表わしていないとして、ボーム自身は「ホロムーブメント」という言葉を使っています。

## ◆三界を超え、ニルヴァーナに迫るボームの考察

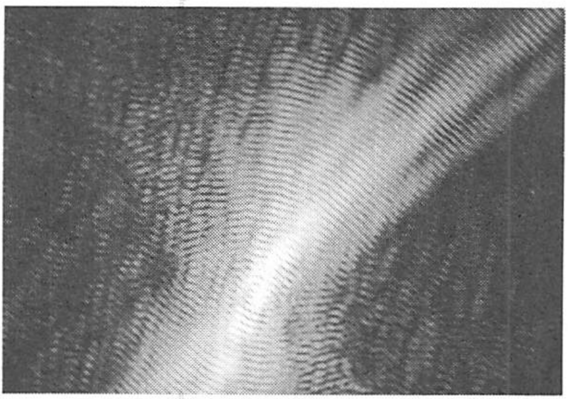
ボームの探究はこれで終わったわけではありません。彼は、さらに「暗在系」にもさらに奥があるのではないかという考察に入っていくことになります。

少し長くなりますが、スタニスラフ・グロフ編／吉福伸逸編訳『個を超えるパラダイム』から引用してみましょう。

ボームによれば、この全体運動（ホロムーブメント）は、ひとつの機構としてではなく、機能的な有機的プロセスとして存在する四つのエネルギー秩序として表現することが可能である。第一のものは「開示された秩序（エクスプリケート・オーダー）のエネルギー」で、すべてのエネルギー・システムのなかで最も弱いものにあたる。それは物質的実在として顕在化されている。ボームの信じるところでは、この開示された秩序はきわめて強力なエネルギー秩序から共鳴によって

生み出されるとともに、その秩序の一表現ともなっている。その強力なエネルギーが「織り込まれた秩序（インプリケート・オーダー）のエネルギー」と呼ばれるのは、内部に来るべきものの予感を秘めているからにほかならない。それは未来を暗示する夢のような顕示的ヴィジョン、あるいは、物質的対象として顕在化することになるものの観念的表現なのである。織り込まれた秩序は内部に全物質宇宙を暗示する。ボームがいうには、この織り込まれた秩序はそれよりさらに大きなエネルギーの場である「純粋可能性の領域」から派生する。それが純粋可能性であるのは、内部に暗示されるものが何も存在しないからである。暗示は織り込まれた秩序において形成され、その後、開示された秩序において顕在化する。

もし、デヴィッド・ボームがこの地点でとどまっていたら、彼はふつうのアカデミックな科学者の域を超えなかったであろう。だが、彼はアインシュタインがもっていた完璧さと誠実さによってつき動かされていた。一歩進んで、ボームは「直感的知性の領域」と彼が呼ぶ究極的な無限エネルギーの状態を見出したのである。創造的プロセスはこの領域から派生する。そこで生成されたエネルギーは、純粋な可能性を集め、その内部に、ゆくゆくは開示された秩序として顕現する最終的表現を胚胎する。



……

ボームが述べていることは、古代のヨーガ心理学が四つの意識状態、四つの世界と身体として語っていることに相当する。ボームの開示された秩序は、東洋人が物質的身体、物質世界、目覚めた状態と呼ぶものに対応する。ヨーガ行者にとって、織り込まれた秩序とは物質的状態よりはるかに強力な微細体（サトル・ボディ）、微細世界（サトル・ワールド）、夢の状態に相当する。純粋可能性の領域は、さらに強力な元因体（コーザル・ボディ）、元因状態（コーザル・ステイト）、深い睡眠状態である。

第四の状態、直感的知性の領域は、超元因的（スーパーコーザル）世界、「沈黙の目撃」、トゥリーヤの状態にあたる。

ボームの説く四つの世界を、アレフで使用している言葉で対応させるなら、

| | |
|---|---|
| ・開示された秩序 | ＝ 現象界 |
| ・織り込まれた秩序 | ＝ アストラル世界 |
| ・純粋可能性の領域 | ＝ コーザル世界 |
| ・直感的知性の領域 | ＝ 真　我（ニルヴァーナ） |

となるでしょう。

　このように、ボームの深い考察によって得られた世界観は、見事にヨーガの教えと一致しているのです。

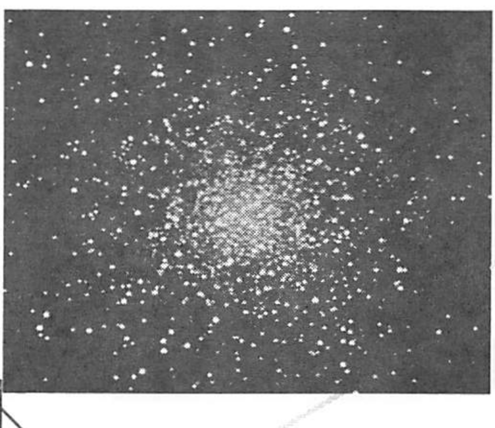
## ◆ニルヴァーナは無限エネルギーの空間

　最後に、デイヴィッド・ボームが到達した、空間の持つエネルギーの考察についても見てみることにしましょう。これは、コーザル世界やニルヴァーナの状態を探る上で大変参考になるデータです。

　一九五〇年、ボームは一立方センチメートルの空間内における零量子エネルギーを算出し、一〇の三十八乗エルグという数値を得た。このエネルギー量は一二〇億トンのＴＮＴ爆弾に相当する。

　あらゆる物質のもとに、たんに波動として存在するエネルギーがあることが認められている。波長が長ければ長いほどエネルギーは弱く、短いほど強くなる。長波は短波から共鳴により生じてくる。

　最近、ボームは実験で一〇のマイナス十七乗センチメートルという短い波長のエネルギーの存在を確認した。一立方セン



**チメートルの空間に含まれるこのような波長の零量子エネルギーは、想像可能な全物質宇宙内に含まれるエネルギーより大きい。この発見から推して、ボームは、想像可能な全物質宇宙の力の二倍に相当する一〇のマイナス三十四センチメートルという短波が存在すると主張する。短波がそんなにも短いところでは、エネルギーはいかなる運動状態にもない。それは無限のエネルギーなのである。無限エネルギーの地点から、それぞれの様式のエネルギーが共鳴により生じてくる。これらの短波が、数学的な相互作用によって三次元の形態と物質宇宙を生み出す、とボームはいう。**

**この全エネルギーの状態から派生するひとつの流れが、「ホロムーブメント」あるいはホロノミックな創造プロセスと、ボームが呼ぶものである。これはまさに、古代のヨーガ行者がつねづね「スパンダ」（零地点から生じるエネルギー）と呼んできたものに相当する。**

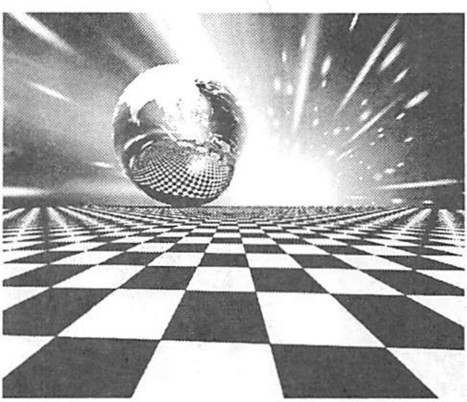
**（スタニスラフ・グロフ編／吉福伸逸編訳『個を超えるパラダイム』）**

空間には無限エネルギーが秘められている――。この考察は、光に満ちた空間の世界であるコーザル世界、あるいはそれを超えた真我独存位の境地（ニルヴァーナ）が、最高に強いエネルギー状態にあるという、真理の教えを彷彿（ほうふつ）とさせるものと言えるでしょう。

◇　◇　◇

このように、最先端の物理学理論の一つである「ホログラフィック・モデル」は、真理で説かれている世界観と綺麗に対応する形で展開されています。

このほかにも、「ホログラフィック・モデル」は、この世の幻影性（マーヤー）や様々な神秘現象を解明する糸口をわたしたちに提供してくれていますが、これについては別の機会に譲りたいと思います。



# Truth & Science

•真理アカデミー•



Truth & Science

## 肯定的思考と否定的思考 (2)

## 観念——あなたが考える「あなた」

人間は数々の可能性を持って生まれてくる。
しかし、その可能性を閉ざしてしまうものがある。
それが否定的な思い込み、観念といったものだ。
人は観念に縛られ、自己が規定した枠組みの中で生きている。
しかし、その枠組みを超えることができれば、
人は眠れる力を発揮することができる。
しかもそれは、周囲の人々の潜在的な力まで呼び覚ますのだ。



## 1. 観念によって能力が低下する

インドでは、象を調教するとき、まず大きな竹などにつなぐ。初め、象は自由を得るために、竹を揺さぶり倒そうとする。しかし何日か格闘した揚げ句、自分の努力は無駄だと悟る。象が一度そう悟れば、あとは簡単である。今度は、象が簡単に引き抜くことのできる小さな杭につないだとしても、象は暴れずつながれたままになっている。それは、〝自分にはこの杭を引き抜いて自由になる力がない〟という観念ができてしまったためだ。

これは、否定的な思い込み、観念がいかにその人の力を発揮できなくさせるかということを示すときに、しばしば引用されるエピソードである。

ところで、この観念は、象の話のように、その人の意気込みややる気を奪ってしまうだけではなく、実際に人間の能力を失わせてしまう。例えば、「自分は頭が悪い」という思い込みは、本当に脳の働きを低下さ



せてしまうのだ。

法政大学名誉教授であり、大脳生理学の権威である千葉康則博士は、次のように語っている。

『自分は生まれつき頭が悪いのだ』という思い込みが、その脳機能にかなり大きな影響を与えている点は見逃せない。『自分は頭が悪い』と思い込むと、確かに脳の働きは減速気味となる。

そうして、努力しても思ったほどの効果が上がらないという体験は、生まれつきの頭の悪さをさらに裏付ける事実として受け取られる。マイナス暗示は、このようにフィードバック的に強められてゆくものである。

## 子供のどもり

否定的な思い込み、観念は、否定的な情報を与えられることによっても形成され、それが数々の障害を引き起こすこともある。

例えば、子供が言葉を覚えていく過程で、ときにどもることがある。そのとき、親たちが冒す誤りは、「この子はどもりだ」と言ってしまう



ことだという。子供はこの親の話を聞いて、「自分はどもりだ」と思い込む。すると、それが観念となって本当にどもりになってしまうことが多いというのだ。
どもりの研究者として日本でも有名なウエンデル・ジョンソン博士は、こう述べている。

話し言葉の学習過程についてよく知らない両親から、「(お前は)どもりだ」と言われてからどもる回数が増える――という子供が多いのです。例えば、どもりでない子供の両親を調べてみますと、「彼はうまく言えなかった。今度は言えるよ」という表現をしていますが、どもりの子の両親は「彼はうまく話せない」という断定的な表現をすることが多いのです。

## 女性は男性より劣っている?

また、社会通念・常識といったものによっても、同じようなことが起こる。そのよい例が、〝女性は男性よりも劣っている〟という観念であ



る。これについて、千葉康則博士はこう語っている。

女性は、「女らしく」生きるために「女は生まれつき心優しい」という暗示によって、優しくある能力を引き出す反面、「女は生まれつき能力が劣る」という暗示によって、学問的あるいは社会的能力を抑えてしまう。

先天的能力差についての自己暗示は、生まれつきの頭の悪さについての暗示と同類のもので、持てる能力を出し切らずに終わってしまうという点では、女性にとってはマイナスの自己暗示である。

もちろん、今では、そのような能力差を信じない女性も多いのだが、そういう女性たちにしても、思うように努力の効果が上がらなければ、やはり頭の片隅にある「女性は生まれつき……」という言葉を思い出し、その暗示にかかって力が抜けてしまうようなことがないとは言えない。

## 人間の可能性

このように、人間は過去の失敗の経験や他人の言葉、さらには社会通念などによって、知らず知らずのうちに「自分はこのような者である」




平均的な男性の場合、片腕だけで百キログラムの物を持ち上げられる

「自分はこの程度の者である」と、自分の才能、能力に枠組みをはめてしまうのだ。

では、本来人間には、どれだけの力が眠っているものなのだろうか。

## 2. 思い込みによる力

### 催眠によって能力が引き出される

一九六〇年、東京大学で、このような実験が行なわれた。

人間の腕に電極を取り付け、電流を流し、電気ショックによって直接運動神経を刺激することによって、人間がもともと持つ筋肉の最大の力、最大筋力を測定したのだ。

その結果、親指だけで、最大筋力はなんと十六キログラムもあった。

つまり、平均的な成人男性の場合、片腕だけでもおよそ百キログラムの物を持ち上げられる——という結果が出たのである。

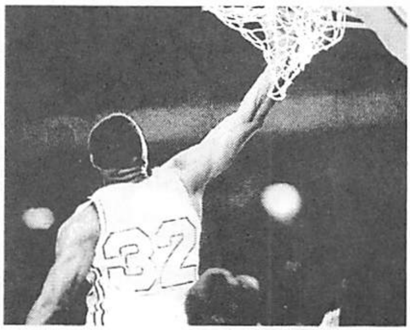


もちろん、このような力は通常は使えない。それは、肉体に過剰な負荷をかけないためだと考えられている。しかし、時として、このような潜在的力が発揮されることがある。それが、危機的状況に置かれたときや、催眠をかけられたりしたときだ。

例えば、催眠をかけられた人間は、普通のときには不可能なことを成し遂げる。だが、これは催眠によって力が与えられたわけではなく、人の持つ本来の力が引き出されただけなのだという。

優れた外科医として知られ、臨床心理学者としても数々の業績を残しているマクスウェル・マルツ博士はこう語っている。

五十キロの握力を持った運動選手が催眠術にかけられ、「あなたは力強い男になった。握力も六十キロは軽く超える」と告げられ、催眠を解かれます。その後で握力を測定してみますと、なんと彼の握力は六十二キロもあった、という例もあります。これなども実は、催眠術によって力を与えられたわけではないのです。この選手は「俺の握力は五十キロぐらいだ」というイメージを持っていて、自分の力に制限を加えていたのです。催眠術はその心理的障害を取り除いて、彼が本来持っていた力を



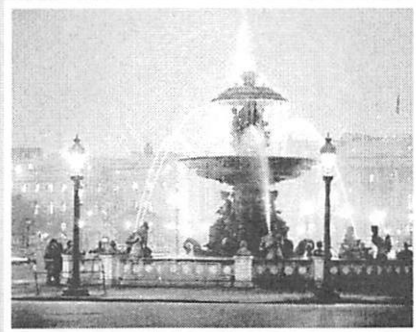
出すように、彼の神経系に指令を出しただけなのです。

また、九州大学名誉教授であり、長年にわたり催眠の研究を行なっている成瀬悟策（なるせごさく）博士は、このように述べている。

アメリカと我が国における研究によれば、「今までにないほど筋力・体力が充実・強力になって、驚くほどの力が出し切れる」旨の催眠暗示で、一・五倍から二倍近くまで（筋力が）増強されたという報告が多い。これらは能力が増大したというよりも、普段には出し切っていなかった能力が、暗示でもともとの実力に近く出せるようになったものと考えられる。

筋肉の力だけではなく、知的能力や、様々な欠点を克服する力なども

また、観念によって眠らされているという。医療催眠学者セオドア・バーバー博士はこう語っている

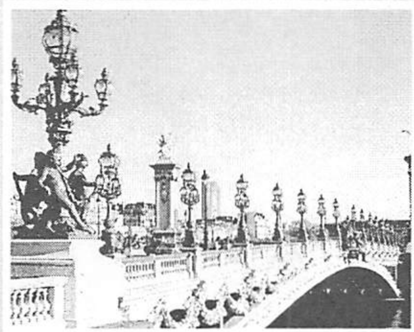


どもりが流暢にしゃべるようになる、内気で引っ込み思案の臆病者が快活な人間になり、人の心を動かす演説をやってのける、算数の苦手な人が三桁の掛け算を暗算でやってのける。こうしたことを目撃すると、催眠術というのは魔法の一種かと思えるほどです。しかし、事実はそうではないのです。被験者はもともと、こうしたことを成し遂げる基本的な能力を持っていたのです。ただ、そうした力が自分に備わっていることに気付いていなかっただけなのです。誤ったイメージを持ち「できないと信じていた」だけなのです。

## 自分に対する思い込みを変える

これらは催眠を使って、眠っていた力を引き出した例である。しかし、催眠を使わなくても、自分に対する思い込み、観念を変えてしまうことで、本来持っていた能力を引き出していくことができるという。マクスウェル・マルツ博士はこう語っている。

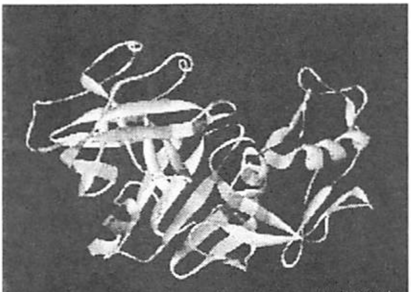
ひとたび自分自身に対する考え方が変われば、その新しい自分と一致



するいろいろなことは、自然に変わってくるものです。このことは多くの心理学の実験が証明してくれています。プレスコット・レッキー先生は自己イメージを研究して、人間の個性は「観念のシステム」でできていることを説きました。

レッキー先生の報告によると、自分に対する考え方を変えてから、百字のうち五十五字を間違えて落第したある生徒は、翌年には平均九十一点を取って学校一の成績を上げたとのことです。また、ある短期大学を落第した学生も、自己イメージを変えることで、翌年はコロンビア大学に入り、優等生になったとのことです。さらに、四回もラテン語の試験に落ちたある女子学生は、カウンセラーと三回話し合っただけで、八十四点の成績で単位を取ったとのことです。

こうした生徒は低能でもなければ馬鹿でもないのです。問題は「自分はどんな人間か」を適切に意識していなかっただけなのです。「わたしは試験に失敗した」と言う代わりに「わたしは落伍者だ」と決め付けているのです。「わたしは数学で落第した」と思わずに「わたしは落第者」と思い込んでいるのです。



ヒト・レニン立体構造

## 3. 観念を打ち破る者が勝利する

否定的観念は、その人の意気込みや行動力までそぎ落とし、その結果、あと一歩のところで壁を破れなくしてしまう、ということが起こる。逆に、各分野で偉大な業績を残した人物は、〝できない〟という観念に制約されなかった人たちであった――ということが少なくない。

筑波大学の村上和雄（むらかみかずお）教授。彼は、高血圧の黒幕物質である〝レニン〟の純化・精製に世界で初めて成功。その偉大な業績によって、世界中の科学者たちから高い評価を得ている人物である。村上教授はこう語る。

過去、レニンの研究に取り組んだ学者は大勢おりましたが、だれ一人として純化に成功した者がなく、医学研究者の間では「レニンには手を出すな」といわれていました。ところが農芸化学科出身のわたしは、そんな悪名高い酵素であることを少しも知らなかったのです。医学部だったら、失敗した人をたくさん見ることになるだろうから、おそらく手を



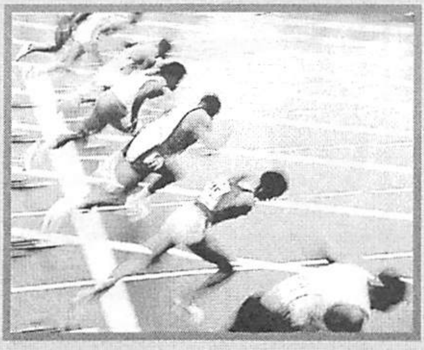
出さなかったに違いありません。経験者やその道のプロは何か事を始めるにも、最初からそれはできないだろう、無理だろうと自分の経験から否定的に考えてしまうからです。それに反して未経験者は思い切って取り組む。

以前、ソニー創業者の井深大さんにお目に掛かったとき、「あのような世界的企業を育てられた秘密は何だったのでしょうか」と質問してみました。そうしたら「今考えてみると、玄人じゃなかったことが良かったんです」と答えられた。わたしは「なるほど」と思いました。

## 観念崩壊の周囲への影響
（一人が成功すると、大勢が成功できるようになる）

このように、否定的な観念は、あらゆる成功の障害となる。逆に、もともとそのような観念がなかったり、あるいは観念の制約から解き放たれるならば、人は成功へと導かれるのだ。

そしてもう一つ、観念には大きな特徴がある。それは、不可能だと思われていたことにだれか一人が成功すると、周りの人の観念も崩れ、多



Truth & Science

くの人が同じことを達成できるようになる——ということだ。

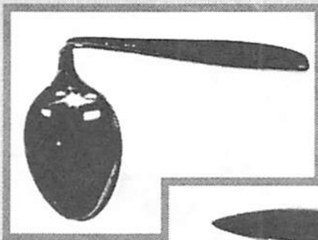
欧米で盛んな陸上競技に、一マイル競走がある。一マイルは千六百九・三四メートル。

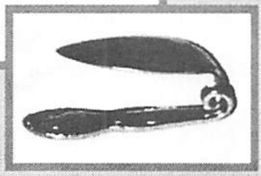
一九二三年、天才ランナーといわれたフィンランドのヌルミ選手が、この一マイル競争において四分十秒という記録を打ち立てた。

当時、これは驚異的な記録だった。専門家は、もうこれ以上の記録は人間には出せないだろうと断言し、新聞もそう書き立てた。やがてそれが「世界の常識」になっていった。

ところが、およそ三十年後の一九五四年五月六日——一マイル競走に挑んだイギリスのランナー、ロジャー・バニスターが、ついに三分五十九秒四の世界記録を達成。不可能と思われていた四分の壁を破ったのだ。

この直後、驚くべきことが起こった。バニスターの記録更新からわずか一年の間に、二十三人もの選手が、バニスターを上回る記録を出したのだ。もちろん、一九五四年に突如優れたランナーたちが現われたわけではない。バニスターの記録によって、選手たちの間で〃四分を超えら





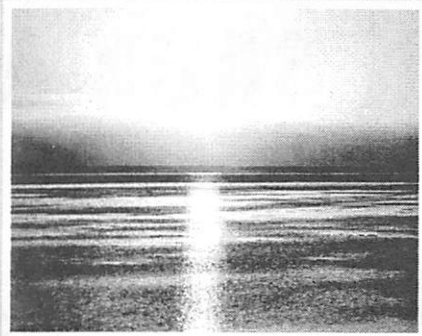
れない〟という観念が崩れたためである。

人間の持つ神秘的な力もまた、観念によって制約されているといわれている。東海大学教授・電気通信大学名誉教授であり、東洋でいわれる生命エネルギー、気の科学的研究で有名な佐々木茂美博士は、こう語っている。

一九七四年に超能力者ユリ・ゲラーが来日したとき、テレビを見ていた子供たちの中から「自分もスプーンを曲げることができる」という超能力少年少女が大勢登場した。超能力でスプーン曲げができることは、その後、わたしもちゃんと確認している。

このとき、大勢の子供たちが簡単に超能力を発揮するようになったのは確かである。これは、子供が超能力をテレビで見たとき、超能力の存在を素直に認めたことと無関係ではないと思う。超能力があると信じて疑わなかったから、少し練習するだけでその能力を引き出すことができ、「僕にもできる」「わたしにもできる」となったと考えられるのである。

中国では、子供に超能力の訓練をするということが盛んに行なわれて



いるが、驚くべきことに、訓練を受けた子のなんと半分以上が超能力を発揮するようになるという。

## 心の持ち方で人生が変わる

普通の人間は、自分の能力を見て「自分はこの程度しかできない」と考える。しかし、それは逆であり、「自分はこの程度しかできない」という観念の方が、本来備わっている能力を制約し、観念どおりの自分を作り上げているにすぎないのだ。

あなたが考えるあなた、それは本当のあなたではない。観念の壁の向こうには、あなた自身も知らない未知の可能性が眠っているのだ。アメリカの有名な心理学者であり、哲学者でもあったウィリアム・ジェームズは、このような言葉を残している。

> 地球上のあらゆる創られたものの中で、人類だけが自分自身のあり方を変えることができる。二十世紀最大の発見は、人間は心の持ち方を変えることによって、人生を変えることができるということだ。

# LOOK BACK ALEPH

## マイトレーヤ元正大師説法会
## 今こそ四無量心の実践を
### ――二〇〇二年を飛躍の年に

京都（十二月一日）
東京（十二月二日）
横浜（十二月八日）
東京（十二月九日）
長野（十二月十五・十六日）
名古屋（十二月二十二日）
大阪（十二月二十三日）
福岡（十二月二十四日）

マイトレーヤ元正大師は、先月（二〇〇一年十二月）も、精力的に全国各地の道場を回られました。

特に長野道場と福岡道場については今回が初めての説法会となり、地元で直接元正大師とお会いできるとあって、両会場とも大勢の信徒の皆さんが詰め掛けました。

この期間、元正大師は、説法を通じて、悟りのプロセスや五大エレメントの浄化・強化



12月22日名古屋道場にて

# 説法

**説法では、聖哀れみ・聖称賛を中心に、四無量心の実践の素晴らしさが説き明かされた**

の話、さらには「すべては心の現われ」や四無量心といった、仏教の中でも根幹に当たる重要な教えについてわかりやすく話されました。

中でも特筆すべきは、四無量心の意味合いについて入念に説明されていたことです。四無量心の実践こそが、わたしたちが阿修羅のカルマによる心の屈折から解放される道であり、二〇〇二年に向け、教団全体の上昇のエネルギーを強める上で、今最も求められている修行であることを強く訴えていらっしゃいました。

また、質疑応答も、今までどおり十分な時間を割いて行なわれ、個人的な悩み事から社会情勢に至るまで幅広い内容が取り交わされました。質問に立ったどの信徒さんからも、自己の壁を乗り越えて何とか修行を進めたいという、前向きな姿勢が強く感じられたことが印象的でした。



12 月　日京都道場にて

# 質疑応答

質疑応答では、どんな質問に対しても、真理の法則に基づき、その人にとって利益になる回答を返された



12月2日東京道場にて



12月15～16日小諸道場にて



# マイトレーヤ元正大師を道場にお迎えして
## ——信徒の喜びの声

今回、長野道場と福岡道場については初めての説法会となりました。そこで、長野道場と福岡道場の信徒の皆さんに、マイトレーヤ元正大師を地元道場にお迎えできたことに対する喜びの声を聞いてみました。

### ◆長野道場

**◎ものすごいエネルギーを感じた**

甘露水を頂いてから呼吸法と瞑想をすると、体がとても熱くなって、顔まで赤くなってしまいました。そのあと、マイトレーヤ元正大師が入ってこられてから、ものすごいエネルギーを感じ、アナハタの後ろがドリルのような感じでしびれていました。

（N・Yさん）

**◎エネルギーが上がり心が軽くなった**

マイトレーヤ元正大師に初めてお会いし、見た瞬間、体が熱くなり、頭頂の方がボーっとしました。説法も、聞いて心が軽くなりました。ありがとうございました。

（E・Mさん）

## ◎元正大師の救済に懸ける気概を肌身で感じた

マイトレーヤ元正大師が本気でわたしたちを救済しようとされている姿勢を肌身で感じ、「自分は何を甘いことをしているのだろう。本当に大切なことは何かをもっとよく考え、選択し、有意義な時を過ごさなければいけない」と思いました。

今、このように思えることが、明日になっても明後日になってもずっと変わらず、そして上向していけるよう、今後は毎日道場に通うだけではなく、修行に邁進できるようにしたいと思います。

少しでもマイトレーヤ元正大師の〝本気〟に近づくことができますように……。

（S・Iさん）

## ◎法則を聞き、気持ちが落ち着いた

今日はマイトレーヤ元正大師に来ていただき、本当によかったです。説法を聞くことにより、今まで自分が、真理にのっとり思考ができていな



かったことがよくわかりました。

本当に気持ちが落ち着き、法則により安心することができました。

（K・Sさん）

## ◎内側の垢が一枚はがれたよう

マイトレーヤ元正大師のご説法により、自分の内側の垢（あか）が一枚はがれたような感じがします。気持ちが明るくなり、とても軽くなりました。

（M・Iさん）

# ◆福岡道場

## ◎自然と慚愧の念が出てきた

マイトレーヤ元正大師には初めてお会いしたのですが、すごい方だなと思いました。説法・質疑応答ともに感動しました。自然と慚愧の念が出てきて、また、何もかもが懐かしくうれしく思えました。

（K・Hさん）

### ◎今何をすべきかがよくわかった

わたしたちに合わせたわかりやすい説法で、今からやらなければならないことがよくわかりました。

現世で今わたしが置かれている状況の意味合いのほか、どのようにすればそれ以上苦しみを増大させずに済むのか、ということもわかりました。

（T・Iさん）

### ◎エネルギーが上がり、体が熱くなった

今回、マイトレーヤ元正大師の正面に座ることができ、とてもうれしかったです。それだけでエネルギーが上がり、体が熱くなってきました。

（Y・Hさん）

### ◎元正大師の一言に安心した

マイトレーヤ元正大師が正面に立たれたとき、エネルギーを頂いたのでしょうか、額の辺りから



熱が生じ、のぼせたような状態になりました。

質疑応答で元正大師に悩みを聞いていただいたとき、なぜかドキッとしました。つい最近までかなり意識が沈んでいたのですが、わたしのような人間でも「変わることができる」とおっしゃってくれましたので、それだけでとても安心することができました。

（U・Mさん）

### ◎真理は不変なんだと思った

久しぶりに道場に来て感動しました。マイトレーヤ元正大師や道場長のお話しをお聞きして、真理は不変なんだと強く思いました。とにかく、早く修行を中心とした生活に戻れるよう頑張りたいと思いました。

（O・Aさん）



# アレフ伝言板(1)



## 頑張ろう！

# 表彰規定、新たに決まる

## ――導き・無償の布施・来道

今まで、導き・無償の布施・来道で一定の達成をされた方に対して、道場ごとに独自で表彰がなされていましたが、このたび、以下の表のように全国統一の表彰規定が定められました。ここに表示されている修法物は、各道場におけるマイトレーヤ元正大師説法会の際に、元正大師から直接贈呈されることになります。

この表彰規定の本来の意味合いは、皆さんの日ごろの努力を称えるため、教団から皆さんに対してなされるお布施の基準を定めたものにほかなりません。したがって、これらの修法物をすべての法友から贈られる称賛の証としてとらえ、より一層、導き・無償の布施・来道に励んでいただきたいと思います。

また、贈呈式（伝授式）の際は、表彰を受ける法友に対して皆で称賛し、喜びを分かち合い、自分も含めたすべての魂の救済が進むことを祈願するようにしましょう。

この表彰規定が、皆さんの修行を大いに進めることになりますように……。

# 導き・無償の布施・来道に関する表彰規定

※この表彰規定に関して詳しいことは最寄りの道場にお問い合わせください。

## ●導き

1人導くごとに、以下の修法物が贈呈されます。

1人目…青い数珠
2人目…丹（10枚）
3人目…スーパー甘露水（500cc）
4人目…テージャス・タルト（3つ）
5人目…ソーマ（500cc）
6人目…プルシャ（1個）

## ●来道

来道カード(仮称。1枚に30個のスタンプが押せるもの。1日来道したら1個のスタンプを押す)で、スタンプが全部押されたもの1枚ごとに、以下の修法物が贈呈されます。

1枚目…神々のマンダラの額入り
2枚目…丹2枚
3枚目…甘露水200cc
4枚目…説法テープ1本（アレフ教学システム）
5枚目…丹3枚　→スーパー甘露水
6枚目…甘露水300cc
7枚目…~~元正大師の真理の言葉入り神々のマンダラTシャツ~~
8枚目…丹4枚
9枚目…甘露水400cc
10枚目…四無量心の瞑想ビデオのテキスト
11枚目…丹5枚
12枚目…甘露水500cc

## ●無償の布施

以下の３つの中から選択していただくことになります。

〈１〉下記10段階の修法物（10回を超える人が出てくれば、また新しいものを用意します）

〈２〉丹５枚

〈３〉無償の布施だから何もいらない

マイトレーヤ元正大師説法会の際に、１０万円以上の無償の布施をした方に対して、以下の修法物が贈呈されます（上記〈１〉を選んだ方のみ）。

①シヴァ大神のペンダント
②グヒヤサマージャのペンダント
③神々のマンダラの額１
④神々のマンダラの額２
⑤神々のマンダラの大きいもので、余白に元正大師の真理の言葉入り１
⑥神々のマンダラの額３
⑦神々のマンダラの額４
⑧神々のマンダラの額５
⑨神々のマンダラの額６
⑩神々のマンダラの大きいもので、余白に元正大師の真理の言葉入り２

## 表彰を受けた方の喜びの声

今までに各道場で表彰された人たちの、喜びの声をご紹介しましょう。

### 表彰を受けると肯定的になれる

「やるぞ」と決意して実践するのとそうでないのとは大違いです。やはり神々の祝福を受けている影響でしょうか、決意したことを達成すると「もっとできるかも……」という肯定的な姿勢になるところが素晴らしいです。

そして信徒の皆さんに称賛を受

けながら表彰されると、本当にくじけそうになっても「続けてよかったなあ」と感じます。温かいみんなの称賛の波動を受けて、称賛する側に回っても、今までと違う心が一つでも二つでも乗ったものになると感じます。

今回表彰を受けて、小さいことですけれども、いろいろ学ぶことができました。

（大阪道場　Y・Sさん）

### 元正大師が喜んでくださった顔が印象的

思いがけず丹を頂けて、うれしかったです。元正大師の喜んでくださった顔がとても印象的でした。

（大阪道場　K・Hさん）

### 元正大師直筆のお言葉の入ったTシャツに感動

元正大師から表彰を受けさせていただいたとき、顔がとても熱くなり、心も明るくなりました。元正大師直筆のお言葉の入ったTシャツには、非常に感動しました。と同時に、「もっと強くなっていかなければいけない」という思いが出てきました。

（大阪道場　H・Mさん）

### 元正大師のデータが自分の中にコピーされた

わたしは今回、無償のお布施をさせていただいたのですが、そのときにマイトレーヤ元正大師のデータが自然とわたしの心にコピーされたようです。

それまでわたしは、自分の欲を満たすことばかりを考えていたのですが、それ以来、他を利そうという心の働きに変わってきました。自分を主張するのではなく、人の必要とされるような自分になろうという意識が出てくるのです。

家にいるときも、たまにですが、自分が元正大師と一体となっている感覚があって、心が波立たず、どうすれば相手が幸せになれるのだろうかと考えている自分がいるのです。

無償のお布施がこれほどすごいとは思いませんでした。

（長野道場　K・Rさん）

## 元正大師の称賛のお心に応えていきたい

毎日来道を決意してから、時には道場に足を踏み入れるだけでもつらいという時期もありました。しかし、シヴァ大神と約束したからにはちゃんとやらなければ、という思いで来道を続けることができました。

今回、元正大師に与えていただいた称賛のお心に少しでも応えられるように、これからも頑張っていきたいと思います。

（横浜道場　H・Hさん）

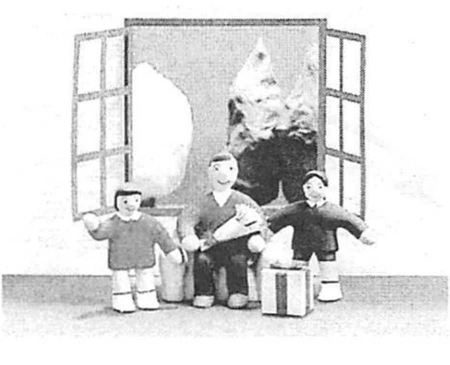
## 来道を続けてきて本当によかった

二〇〇一年の六月の道場開きの際、わたしは決意の紙に「一〇〇日来道」と書くところを誤って「一〇〇〇日来道」と書いてしまいました。それ以来、師・サマナ・法友に励まされながら、何とか来道を続けることができています。

十二月一日にマイトレーヤ元正大師をお迎えし、元正大師の慈愛のこもったヴァイブレーションに包まれながら甘露水の伝授を受けたときには、「一人一人をマイトレーヤ元正大師の説かれる、真理の法則に触れさせてあげたい」という思いでいっぱいになり、涙が込み上げてきました。紆余曲折はありましたが、ここまで来道を続けてきて本当によかったと思います。

これからも努力をし続け、決意をぜひ達成したいと思います。

（京都道場　H・Wさん）



# 指名手配者に関する
# 情報提供の呼び掛け

◈

これまで教団では、捜査当局より指名手配を受けている旧団体信者に対して、繰り返し出頭を呼び掛けてきましたが、以下の3名については、いまだにその消息がつかめません。

教団では、この3名に対して改めて出頭を呼び掛けるとともに、すべての教団関係者に情報提供を呼び掛けます。何か関連する情報をお持ちの方がいらっしゃいましたら、どんなささいなことでも、最寄りの各道場までご連絡ください。

| (名前) | (旧団体在籍時の呼称) |
| --- | --- |
| 平田　信 | ポーシャ |
| 高橋克也 | スマンガラ |
| 菊地直子 | エーネッヤカ・ダーヴァナ・パンニャッター |



２００２年1月

宗教団体・アレフ

# アレフ信者に対する慈善活動の呼び掛け

宗教団体・アレフは、旧教団の一連の事件の反省に立ち、事件被害の全額を賠償する契約を締結し、ここ二年間、誠意を持って同契約を履行してまいりました。

今後は、その契約を確実に履行し続けるとともに、信者個人の活動として、

(1) サリン等の後遺症で苦しむ方々の検診活動を行なっている非営利団体に対する寄付等の支援

(2) 今回の米テロ事件による被害者に対する寄付等の支援

(3) アフガニスタンの難民など、対テロ戦争の被災者への寄付、物資等の支援

(4) その他、テロの温床ともいわれるイスラム社会などの貧困、難民問題を解消する支援

を行なうことを呼び掛けたいと思います。

旧教団によるサリン事件等の被害者は、今もなお、様々な後遺症に苦しまれています。そして、今秋も、資金難のために一時中断されていたサリン被害検診が、関係者の強い熱意で、新しい民間団体(リカバリー・サポート・センター)によって再開され、多くの方が無料で検診を受けました。同検診は公的資金による援助が得ることができず、もっぱら民間団体・個人からの寄付によって運営されることになります。

そして、アレフ信者として

## ●リカバリー・サポート・センターについて

このリカバリー・サポート・センターでは、会の趣旨への賛同者に、年齢・性別・国籍を問わず、会員もしくは準会員として、活動への協力を呼び掛けています。

**・正会員　年会費一口　一万二千円—— 一口以上**
**・準会員　年会費一口　　六千円—— 一口以上**

会員には、総会（年一回）の案内のほか、広報誌（年二回以上）が提供されるそうです。

また、同会では、会員登録者以外からも、広く一般の寄付を募集しています。

振込先は以下のとおりです。

三井住友銀行　　新宿御苑前支店
口座番号　（普通）7232785
新宿一郵便局　口座番号　00130-8-70226 番

口座名称はいずれも「リカバリー・サポート・センター」です。

**リカバリー・サポート・センター**
**（理事長：木村晋介）**
**〒160-0022**
**東京都新宿区新宿 1-15-6**
**オリエント新宿 201 号**
**TEL 03-5919-0878**
**FAX 03-5919-0876**

は、上記の損害賠償契約を履行するだけでなく、その後遺症からの回復に直接的に役立つ検診と治療活動にできるだけ貢献することは、過去の贖罪の一部として、極めて重大な責務であると考えます。

また、約三千人の人命を奪った米国同時多発テロ事件は、炭疽菌事件や、米軍が開始したアフガニスタンでの対テロ戦争による民間人の被害者や多数の難民の発生によって、被害者、被災者は拡大の一途をたどっています。

これらの事件は、教団と直接的な関係は全くありませんが、旧教団の一連の事件が与えた影響を考えると、その被害者の救済をすることも、アレフの信者にとって重大な責務であると考えます。

さらに、こうしたテロ事件、対テロ戦争による被害者を支援するだけでなく、テロリズムを生み出している先進国と途上国の貧富格差、貧困・飢餓問題や、その遠因となる地球環境問題といった深刻な社会問題についても、それを解消するための積極的な慈善活動を行なうことによって、将来のテロの未然防止に貢献するべきだと考えます。

よって、宗教団体・アレフは、これらの支援活動を、二十世紀の旧教団活動の贖罪と、二十一世紀の理想の社会の実現のために、すべての信者に呼び掛けます。現在、教団・信者に課せられている賠償契約による経済的負担は重たいものがありますが、現在進行している被害を軽減し、未来の悲劇を防止することは、過去の清算と同じほどに重要であり、さらには、現教団が、旧教団とは違ってテロを否定し、その理想を実現しようとするスタンスの証の一つとしても、行なうべきだと思います。

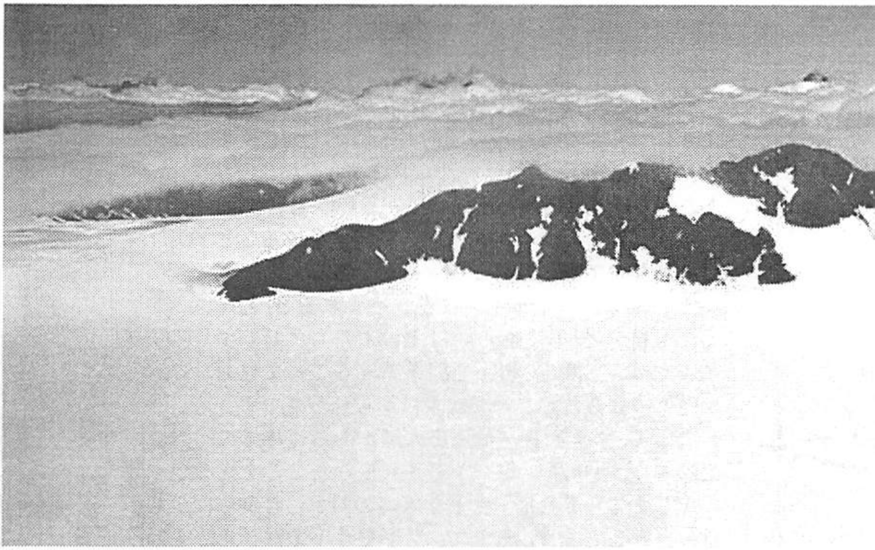
最後に、もしわたしたちの声が届くのなら、事件当時まで旧教団に在籍していた元信者の方々についても、わたしたちと同様の責任に基づいて、上記の支援活動に対する賛同と協力を求めたいと思います。

詳しくは、
webmaster@aleph.to
TEL : 03-3305-6732
（アレフ代表）まで。



「聖者の言葉」

ほんの小さな苦しみさえ、
望む者などだれもいない。
満ち足りた幸福を手に入れた者など、
だれもいない。



自分と他人に違いはなく、
ゆえに他人の手にした幸福を
喜ぶことのできるよう、
どうかわたしを加持してください。

『上師空楽の供養』

## 編集後記

この世の中は嫉妬で構成されているといわれるように、現代の人たちの傾向の一つとして、嫉妬心や害心が強いことが挙げられます。当然、わたしたちも一般社会に身を置いているわけですから、多少なりともそのエネルギーの影響を受けることは免れないでしょう。

そしてそのエネルギーに巻き込まれると、どうしても自分と同等、あるいは上の人たちに対して妬みや嫉みが生じ、相手を引き下げることで自分が優位に立ちたいという欲求にかられがちです。

ここで、マイトレーヤ元正大師がある道場での説法中に、興味深いしぐさをされていたことを思い出します。それは、左手を嫉妬の対象、右手を自分自身とします。そして、左手を右手で押さえ込もうとすればどうなるでしょうか。左手・右手ともに下に下がってしまいますね。しかし逆に、相手を引き上げようとする、つまり左手を右手で持ち上げた場合には、左手・右手ともに上に上がっていくことになります。



つまり、わたしたちは一緒に下に落ちるか、一緒に上に上がるかしかないということがわかるでしょう。このことは、「自他の区別は本来存在しない」という教えにも通じます。

そして、自他ともに上がっていく道、それこそが四無量心の実践、中でも特に聖称賛の実践です。

皆さんも聖称賛をしっかりと修習し、嫉妬のエネルギーに打ち勝って、法友みんなで今年２００２年を魂の上昇の年、進化の年にしようではありませんか。

**進化** VOL.16

2002年1月　初版第1刷 発行
宗教団体・アレフ



2002.1 MONTHLY SHINKA Vol.16